Christopeit Sport® Germany

Heimsport-Trainingsgerät
Ergometer

EM 3



D

Montage- und Bedienungsanleitung für Bestell-Nr.

GB

Assembly and exercise instructions for Order No.

F

Notice de montage et d'utilisation du No. de commande

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor Bestellnummer

9808 C (schwarz/silber)

98081 C (weiß/türkis)

TÜV SÜD

GS geprüfte Sicherheit

D Inhaltsübersicht

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.
Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung.
Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Top-Sports Gilles GmbH

GB

F

NL

Achtung:
Vor Benutzung Bedienungsanleitung lesen!



Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

Unsere Produkte sind grundsätzlich TÜV-GS geprüft und entsprechen damit dem aktuellen, höchsten Sicherheitsstandard. Diese Tatsache entbindet aber nicht die nachfolgenden Grundsätze strikt zu befolgen.

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten und in den Montageschritten aufgeführten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Montageschritte der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.

2. Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.

3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Massnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschliessen.

4. Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.

5. Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.

6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweissablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.

7. ACHTUNG! Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Malzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

8. Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. **ACHTUNG!** Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiss werden ersetzen sie diese umgehend und sichern sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.

9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemässe Sicherung der neu eingestellten Position achten.

10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden, und die Trainings leistung sollte insgesamt 60 Min./tägl. nicht überschreiten.

11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuss einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

12. ACHTUNG! Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.

13. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäss und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.

14. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Massnahmen auszuschliessen.

15. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.

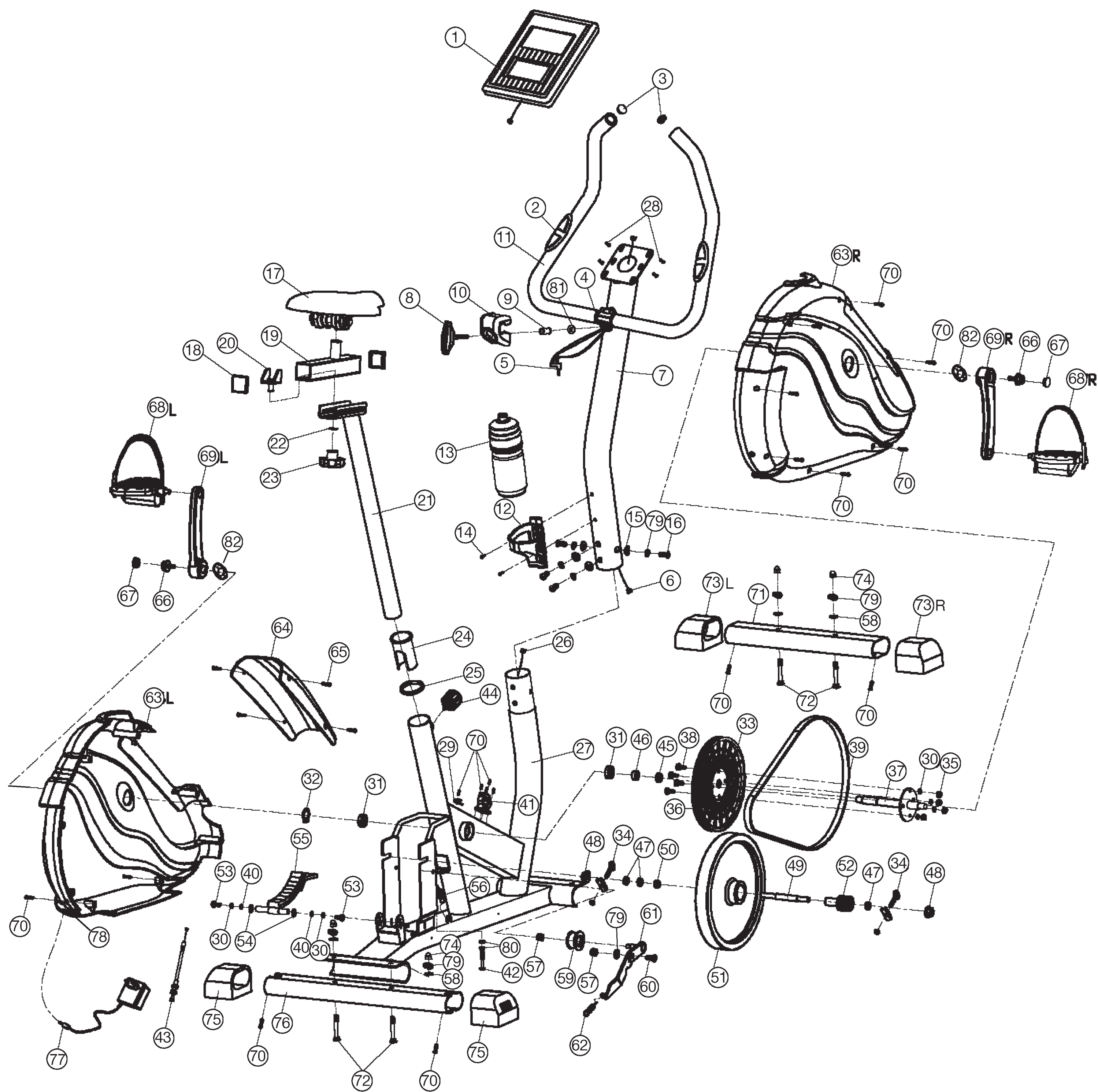
16. Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.
Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt.
Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

17. Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.

18. Für ein geschwindigkeitsabhängiges Training kann der Bremswiderstand manuell eingestellt werden und die erbrachte Leistung hängt von der Umdrehungsgeschwindigkeit der Pedale ab. Für ein geschwindigkeitsunabhängiges Training, kann der Benutzer eine gewünschte Leistung in Watt über den Computer vorgeben und somit ein drehzahlunabhängig Training bei gleicher Leistung durchführen. Das Bremssystem passt sich dabei automatisch mit dem Widerstand an die Pedalumdrehungen an, um die voreingestellte Wattleistung zu erzielen.

19. Das Gerät ist mit einer 24-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglicht eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drücken der (-) -Taste zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drücken der (+) -Taste führt zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.

20. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 150 kg festgelegt worden. Dieses Gerät ist gemäss der EN 957 -1 und -5 „H, A“ geprüft und zertifiziert worden. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMV Richtlinie 2004/108/EG.


1
3
2
28
11
63R
70
17
10
9
81
4
8
19
18
20
5
7
70
82
69R
66
67
68R
68L
69L
22
13
23
21
70
70
12
14
15
79
16
82
67
66
6
73L
71
74
79
58
73R
64
65
24
26
25
44
70
72
70
63L
29
70
27
31
46
45
38
33
39
37
30
35
32
31
41
36
55
48
34
47
50
53
40
49
52
47
34
48
53
56
70
78
30
54
40
30
79
61
74
80
79
58
42
57
59
57
60
51
75
76
43
62
75
70
77
72
70

Stückliste - Ersatzteilliste
EM 3 Best.-Nr. 9808 C, 98081 C

Technische Daten: Stand: 01. 03. 2013
Ergometer mit Anzeigegenauigkeit nach EN 957-1/5 H/A

- ca. 8 kg Schwungmasse
- Motorgesteuertes Magnetbremssystem
- 24-stufige Widerstandseinstellung
- 1 Manuelles Programm
- 12 vorgegebene Belastungsprogramme
- 5 Herzfrequenzprogramme (Pulsgesteuert)
- 4 individuelle Programme
- 1 Körperfettprogramm
- 1 drezahlunabhängiges Programm (Vorgabe der Watt – Leistung von 40 bis 250 Watt in 5 Watt Schritten)
- Handpulsmessung
- Horizontal und vertikal verstellbarer Sattel (Schnellverschluss)
- Sattel und Lenker neigungsverstellbar
- Sattel universell austauschbar
- Transportrollen vorne
- Trinkflasche mit Halterung
- Netzteil
- 6- Fenster Computer mit digitaler Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Körperfett – Analyse, ca. Kalorienverbrauch, Puls, Watt, Odometer und Recovery
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 150 kg Stellmaße: ca. L 110 x B 52 x H 148 cm

Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an uns.

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Abbildungs- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an	ET-Nummer 9808	ET-Nummer 98081
1	Computer		1	7	36-9808-33-BT	36-9808133-BT
2	Handpulssensor		2	4	36-9613204-BT	36-9613204-BT
3	Endstopfen		2	4	39-9847	39-9847
4	Lenker		1	7	33-9808-17-SI	33-9808117-WS
5	Handpulskabel		1	1+2	36-9613205-BT	36-9613205-BT
6	Verbindungskabel		1	1+26	36-9808-34-BT	36-9808-34-BT
7	Lenkerstützrohr		1	27	33-9808-15-SI	33-9808115-WS
8	Flügelschraube		1	7	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT
9	Distanzstück		1	8	36-9613209-BT	36-9613209-BT
10	Lenkerverkleidung		1	7	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT
11	Lenkerüberzug		2	4	36-9808-35-BT	36-9808-35-BT
12	Trinkflaschenhalter		1	7	36-9913123-BT	36-9913123-BT
13	Trinkflasche		1	12	36-9808-50-BT	36-9808-50-BT
14	Schraube		2	12	36-9210-30-BT	36-9210-30-BT
15	Unterlegscheibe	Ø20xØ8.2x1.2T	4	16	39-9864-VC	39-9864-VC
16	Schraube mit Innensechskant	M8x20	4	7	39-9886-CR	39-9886-CR
17	Sattel		1	19	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT
18	Vierkantstopfen		2	19	39-9954	39-9954
19	Sattelgleiter		1	21	33-9808-18-SI	33-9808118-WS
20	Sattelgleiterbefestigung		1	19	36-9913107-BT	36-9913107-BT
21	Sattelstützrohr		1	27	33-9808-19-SI	33-9808119-WS
22	Unterlegscheibe	Ø20x Ø10.2x1.5T	1	23	39-10207	39-10207
23	Sterngriffschraube		1	20	36-9814-14-BT	36-9814-14-BT
24	Kunststoffgleiter		1	27	36-9808-06-BT	36-9808-06-BT
25	Gummiring		1	63	36-9808-07-BT	36-9808-07-BT
26	Stellmotorkabel		1	6+41	36-9212-04-BT	36-9212-04-BT
27	Grundrahmen		1		33-9808-16-SI	33-9808116-WS
28	Schraube	M5x10	4	1	39-9903	39-9903
29	Sensor		1	27	36-9212-07-BT	36-9212-07-BT
30	Federring	für M 6	6	38+53	39-9865-SW	39-9865-SW
31	Lager	6003	2	27+37	39-9999	39-9999
32	Sicherungsring	C 17	1	37	36-9504-20-BT	36-9504-20-BT
33	Tretkurbelscheibe		1	37	36-9808-35-BT	36-9808106-BT
34	Keilriemenspanner		2	49	39-10172	39-10172
35	Selbstsichernde Mutter	M 6	4	38	39-9816-VC	39-9816-VC
36	Magnet		1	33	36-9613222-BT	36-9613222-BT
37	Tretkurbelachse		1	31	33-9808-08-SI	33-9808-08-SI
38	Schraube	M6x15	4	37	39-9911	39-9911
39	Flachriemen		1	33+52	36-9808-12-BT	36-9808-12-BT

Deutsch

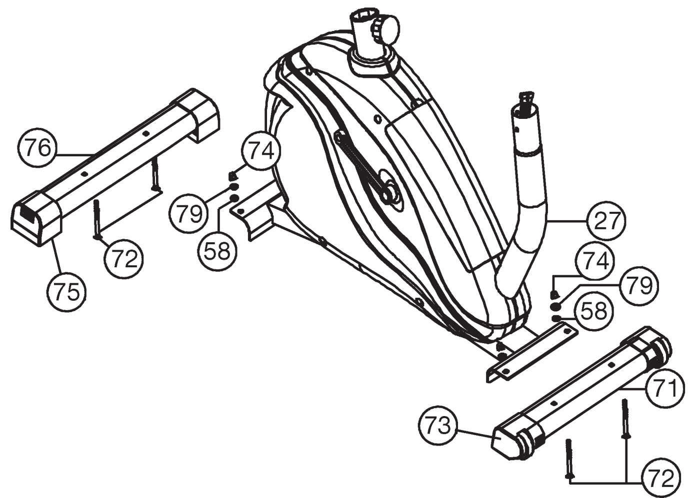
Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an	ET-Nummer 9808	ET-Nummer 98081
40	Unterlegscheibe	12/24	2	55	39-10062	39-10062
41	Stellmotor		1	27	36-9212-08-BT	36-9212-08-BT
42	Schraube	M5x60	1	27	39-10406	39-10406
43	Seilzug		1	41	36-9808-36-BT	36-9808-36-BT
44	Sattelstützrohrschraube	M14	1	27	36-9613220-BT	36-9613220-BT
45	Distanzstück		1	37	36-9211-30-BT	36-9211-30-BT
46	Distanzstück		1	37	36-9211-32-BT	36-9211-32-BT
47	Mutter	M10	3	49	39-9930-SW	39-9930-SW
48	Achsmutter	M10	2	49	39-10256	39-10256
49	Schwungradachse		1	50	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI
50	Schwungradlager		2	51	39-9998	39-9998
51	Schwungrad		1	50	33-9808-20-SI	33-9808-20-SI
52	Riemenrad		1	49	33-9220-10-SI	33-9220-10-SI
53	Schraube	M6x15	2	55	39-10120-SW	39-10120-SW
54	Unterlegscheibe	6/12	2	55	39-10013-VC	39-10013-VC
55	Magnetbügel		1	54	33-9211-10-SI	33-9211-10-SI
56	Feder		1	55	36-9808-37-BT	36-9808-37-BT
57	Selbstsichernde Mutter	M8	2	60+61	39-9918-CR	39-9918-CR
58	Unterlegscheibe		5	60+72	39-10018-CR	39-10018-CR
59	Spannrolle		1	61	36-9808-17-BT	36-9808-17-BT
60	Schraube	M8x25	1	27+61	39-10455	39-10455
61	Spannbügel		1	62	36-9808-38-BT	36-9808-38-BT
62	Spannbügelfeder		1	27+61	36-9808-39-BT	36-9808-39-BT
63L	Verkleidung links		1	27+63R	36-9808-51-BT	36-9808131-BT
63R	Verkleidung rechts		1	27+63L	36-9808-52-BT	36-9808132-BT
64	Abdeckung oben		1	63L+63R	36-9808-40-BT	36-9808130-BT
65	Schraube	M4x10	4	64	39-10185	39-10185
66	Schraube	M8x20	2	37	39-9886-CR	39-9886-CR
67	Abdeckkappe		2	69	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT
68L	Pedal links		1	69L	36-9110-04-BT	36-9110-04-BT
68R	Pedal rechts		1	69R	36-9110-05-BT	36-9110-05-BT
69L	Pedalarm links		1	37	33-9808-21-SW	33-9808-21-SW
69R	Pedalarm rechts		1	37	33-9808-22-SW	33-9808-22-SW
70	Schraube	M5x20	18	4,5,41+63	39-10190	39-10190
71	Fußrohr vorn		1	27	33-9808-23-SI	33-9808120-WS
72	Schlossschraube	M8x60	4	71+76	39-10094-CR	39-10094-CR
73L	Fußkappe mit Transportrolle Links		1	71	36-9808-41-BT	36-9808-41-BT
73R	Fußkappe mit Transportrolle Rechts		1	71	36-9808-42-BT	36-9808-42-BT
74	Hutmutter	M8	4	72	39-9900-VC	39-9900-VC
75	Fußkappen mit Höhenverstellung		2	76	36-9808-43-BT	36-9808-43-BT
76	Fußrohr hinten		1	27	33-9808-24-SI	33-9808121-WS
77	Netzgerät	6V=DC//1000mA	1	78	36-9808-21-BT	36-9808-21-BT
78	Netzanschlußkabel		1	77	36-9212-09-BT	36-9212-09-BT
79	Federring	für M8	8	16+72	39-9864-VC	39-9864-VC
80	Mutter	M5	2	42	39-10012	39-10012
81	Unterlegscheibe		1	8	39-10520	39-10520
82	Abdeckkappe		2	63L+63R	36-9808-45-BT	36-9808-45-BT
83	Werkzeug Set		1		36-9808-26-BT	36-9808-26-BT
84	Montage und Bedienungsanleitung		1		36-9808-46-BT	36-9808-46-BT

Montageanleitung

Bevor Sie mit der Montage beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten!
Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen Sie diese auf den Boden und kontrollieren grob Sie die Vollzähligkeit anhand der Montagebilder. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen.

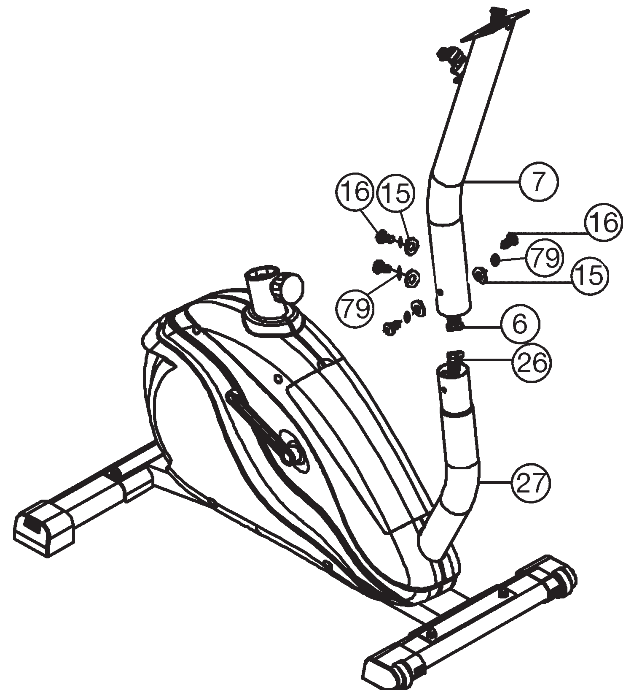
Schritt 1:
Montage der Fußrohre (71+76) am Grundrahmen (27).

1. Montieren Sie den vorderen Fuß (71) mit den vormontierten Transportrollen (73) am Grundgestell (27). Benutzen Sie dafür je zwei Schrauben (72), Unterlegscheiben (58), Federringe (79) und Hutmutter (74).
2. Montieren Sie den hinteren Fuß (76) am Grundgestell (27). Benutzen Sie dafür je zwei Schrauben (72), Unterlegscheiben (58), Federringe (79) und Hutmutter (74). (Nach Beendigung der Gesamtmontage können Sie durch Drehen der beiden Justierschrauben an den Endkappen (75) kleine Unebenheiten des Untergrundes ausgleichen. Das Gerät wird damit so ausgerichtet, dass ungewollte Eigenbewegungen des Gerätes während des Trainings ausgeschlossen werden.)



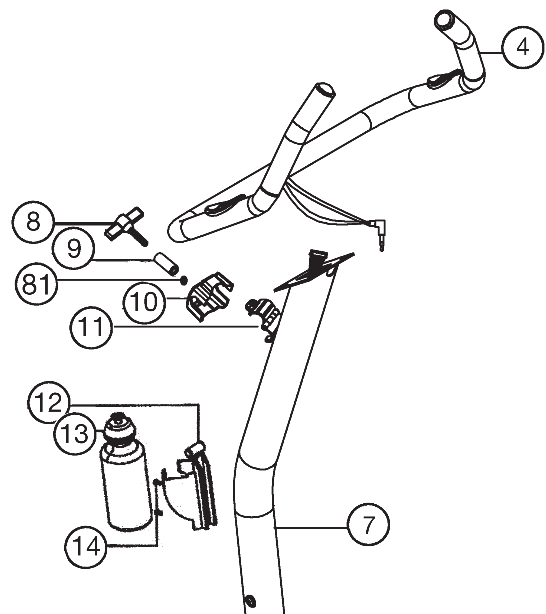
Schritt 2:
Montage des Lenkerstützrohres (7) am Grundrahmen (27).

1. Nehmen Sie das Lenkerstützrohr (7) mit dem bereits eingelegten Computerkabelstrang (6) zur Hand. Verbinden Sie den unten aus dem Lenkerstützrohr (7) ragenden Stecker des Computerkabelstranges (6) mit dem aus dem Grundgestell (27) ragenden Stecker des Stellmotorkabel (26).
2. Stecken Sie das Lenkerstützrohr (7) in die dafür vorgesehene Aufnahme des Grundgestelles (27). Achten Sie darauf, dass die zuvor hergestellte Kabelverbindung nicht eingequetscht wird und schieben Sie das Lenkerstützrohr (7) langsam nach unten in die Aufnahme des Grundgestelles. Verschrauben Sie das Lenkerstützrohr (7) mit dem Grundgestell (27) mittels der Schrauben (16), Federringe (79) und der Unterlegscheiben (15).



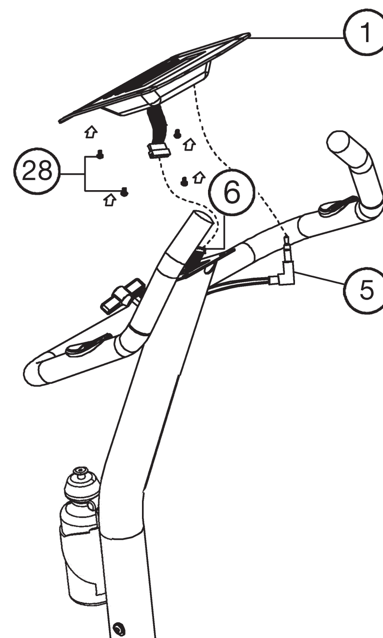
Schritt 3:
Montage des Lenkers (4) und der Trinkflasche (13) am Stützrohr (7).

1. Führen Sie den Lenker (4) zur geöffneten Lenkeraufnahme (11) am Stützrohr (7) und schließen Sie diese über den Lenker (4).
2. Stecken Sie die vordere Lenkerverkleidung (10) über den Lenker (4) und befestigen Sie den Lenker (4) in gewünschter Position am Stützrohr (7) mittels der Flügelschraube (8), der Unterlegscheibe (81) und des Distanzstückes (9).
3. Befestigen Sie die Trinkflaschenhalterung (12) mittels der Schrauben (14) am Stützrohr (7) an der dafür vorgesehenen Position und schieben Sie die Trinkflasche (13) hinein.



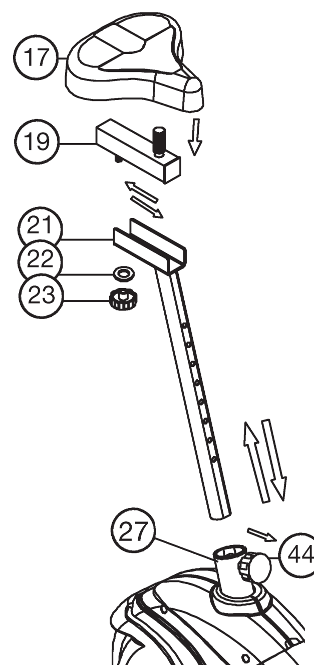
Schritt 4:
Montage des Computers (1) am Stützrohr (7).

1. Stecken Sie den Stecker des Computerkabelstranges (6), der oben aus dem Lenkerstützrohr (7) ragt, in das auf der Rückseite des Computers (1) befindliche Kabel ein.
2. Schieben Sie den Computer (1) auf die dafür vorgesehene Platte des Lenkerstützrohres (7) (ohne die Kabelverbindung einzuquetschen), und schrauben Sie den Computer (1) mittels der Schrauben (28) am Stützrohr (7) fest.
3. Anschließend den Stecker des Pulskabels (5), der aus der Lenkereinheit ragt, in die entsprechende Buchse des Computers (1) einstecken.



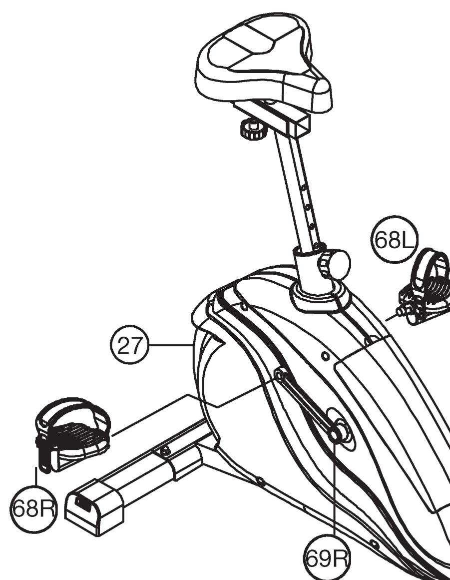
Schritt 5:
Montage des Sattels (17) und des Sattelschlittens (19) am Sattelstützrohr (21). Montage des Sattelstützrohrs (21) am Grundrahmen (3) mittels Schnellverschluss (44)

1. Stecken Sie den Sattel (17) mit der Sattelaufnahme auf den Sattelschlitten (19) und schrauben Sie diesen in gewünschter Neigung fest.
2. Legen Sie den Sattelschlitten (19) in die Aufnahme am Sattelstützrohr (21) und befestigen Sie diesen in gewünschter horizontaler Stellung mittels der Sterngriffmutter (23) und der Unterlegscheibe (22) am Sattelstützrohr (7) fest.
3. Das Sattelstützrohr (21) in die dafür vorgesehene Aufnahme des Grundrahmen (27) stecken und in der gewünschten Position mittels eindrehen des Schnellverschlusses (44) sichern.
   (Achtung! Zum Eindrehen des Schnellverschluss (44) muss das Gewindeloch im Grundrahmen (27) und eines der Löcher im Sattelstützrohr (21) übereinander stehen. Weiterhin muss darauf geachtet werden, dass das Sattelstützrohr (21) nicht über die markierte, maximale Einstellposition aus dem Grundrahmen herausgezogen wird. Die Einstellung kann später beliebig verändert werden, in dem man den Schnellverschluss (44) nur einige Umdrehungen losdreht und ihn dann zieht, das Sattelstützrohr in die neue Position bringt bis der Schnellverschluss einrastet und Ihn danach wieder festdreht.)



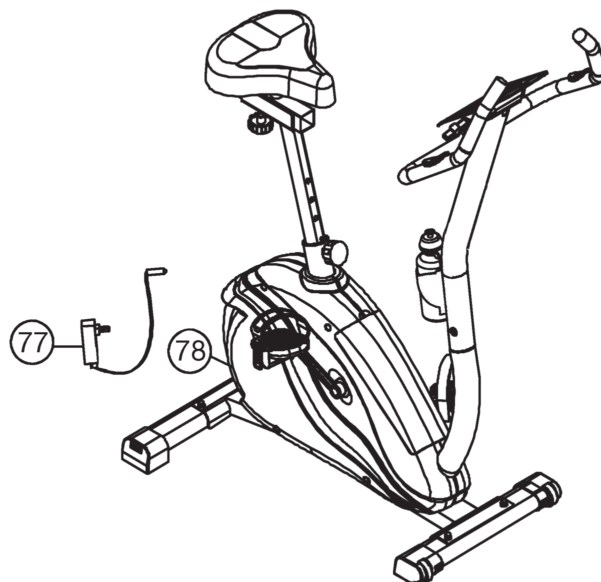
Schritt 6:
Montage der Pedalen (68L+68R) an den Pedalarmen (69L+69R).

1. Schrauben Sie die rechte Pedale (68R) in den in Fahrtrichtung befindlichen rechten Pedalarm (69R) ein. (Achtung! Rechts und links sind aus der Blickrichtung zu sehen, wenn man auf dem Gerät sitzt und trainiert. Weiterhin ist darauf zu achten, dass das Gewindestück der rechten Pedale im Uhrzeigersinn in das Gewindeloch der Pedalkurbel einzudrehen ist.)
2. Die linke Pedale (68L) schrauben Sie auf der in Fahrrichtung linken Seite in die Aufnahme des Pedalarms (69L) ein.
   (Achtung! Das Gewindestück der linken Pedale muss entgegen dem Uhrzeigersinn in das Gewindeloch der Pedalkurbel eingedreht werden.) Die Zuordnung der einzelnen Teile ist für Sie durch eine zusätzliche Kennzeichnung dieser, mit den Buchstabe R für rechts und L für links, vereinfacht worden.
3. Anschließend montieren Sie die Pedalsicherungsbänder links und rechts an die entsprechenden Pedalen (68R+68L).



Schritt 7:
Anschluss des Netzgerätes

1. Stecken Sie den Stecker des Netzgerätes (77) in die entsprechende Buchse (78) am hinteren Ende der Verkleidung des Gerätes.
2. Stecken Sie danach das Netzgerät (77) in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (230V/50Hz).



Schritt 8:
Kontrolle

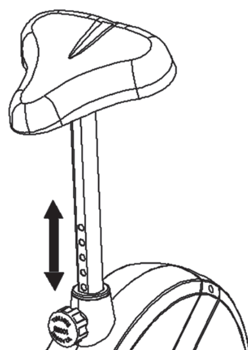
1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.
2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.

Anmerkung:
Bitte das Werkzeug-Set und die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen bzw. Ersatzteilbestellungen benötigt werden.

Benutzung des Gerätes

Transport des Gerätes:
Es befinden sich 2 Transportrollen im vorderen Fuß. Um das Gerät an einen anderen Ort zu stellen oder zu lagern, fassen sie den Lenker und kippen Sie das Gerät auf den vorderen Fuß so weit, sodass sich das Gerät leicht auf den Transportrollen bewegen lässt und schieben Sie es zum gewünschten Ort.

Sitzhöhenverstellung:
Um eine angenehme Sitzposition beim Training zu erhalten muss die Sitzhöhe richtig eingestellt werden. Die richtige Sitzhöhe ist dann vorhanden, wenn beim Trainieren das Knie bei tiefster Pedalstellung noch eine wenig gebeugt ist und nicht ganz durchgestreckt werden kann. Um die richtige Sitzposition einzustellen, lösen Sie mit der einen Hand den Schnellverschluss ein wenig und ziehen Sie dann den Knopf heraus, sodass Sie mit der anderen Hand den Sattel mit dem Sattelstützrohr in die gewünschte Sitzposition schieben können.
Anschließend lassen sie die Knopf los, sodass dieser einrastet und schrauben ihn wieder richtig fest.



Wichtig:
Vergewissern sie sich, dass der Schnellverschluss richtig eingerastet und festgeschraubt ist. Ziehen Sie nicht das Sattelstützrohr über die maximale Position heraus und verstellen Sie keine Position während Sie auf dem Trainingsgerät sitzen.

<u>Auf/Absteigen vom Gerät und Benutzung:</u>
Aufsteigen:
Nachdem die Sitzhöhe richtig eingestellt wurde halten sie sich am Lenker fest. Führen Sie die naheliegende Pedale zur untersten Position und schieben Sie den Fuß unter das Pedalsicherungsband ein, sodass sie einen sicheren Stand auf der Pedale haben. Schwingen Sie nun das andere Bein zur gegenüberliegenden Pedalseite und setzen sie sich dabei auf den Sattel. Dabei mit den Händen am Lenker festhalten und führen Sie dann den anderen Fuß auf das zweite Pedal unter das Pedalsicherungsband.

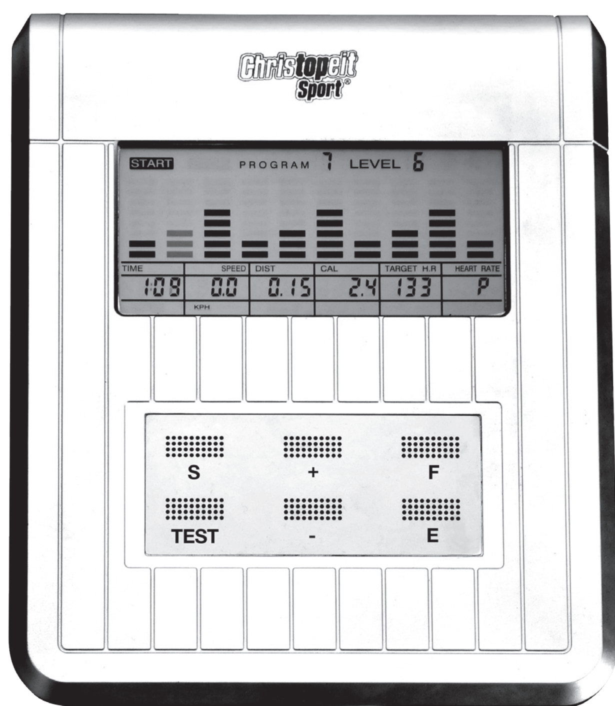
Benutzung:
Halten Sie sich mit beiden Händen an dem Lenker in gewünschter Position fest und bleiben Sie auf dem Sattel während des Trainings sitzen.
Ebenso darauf achten, dass die Füße auf den Pedalen mit den Pedalsicherungsbändern gesichert sind.

Absteigen:
Stoppen sie das Training und halten Sie sich am Lenker gut fest. Stellen sie zuerst einen Fuß vom Pedal für einen sicheren Stand auf den Boden und sitzen Sie dann vom Sattel ab. Stellen Sie danach den zweiten Fuß vom Pedal auf den Boden und steigen Sie zu einer Seite über das Gerät ab.

Dieses Fitnessgerät ist ein stationäres Heimsportgerät und simuliert Radfahren. Ein vermindertes Risiko besteht durch ein wetterunabhängiges Training ohne äußere Einflüsse, sowie bei evtl. Gruppenzwang das Risiko von Überanstrengungen oder Stürzen.

Radfahren bietet ein Herz-Kreislauf-Training ohne Überforderung, aufgrund der Möglichkeit des selbst einstellbaren Widerstandes. Somit ist ein mehr oder weniger Intensives Training möglich. Es trainiert die unteren Extremitäten, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und fördert somit die Gesamtfitness des Körpers.

COMPUTER ANLEITUNG 9808 C, 98081 C



Der Computer Ihres ERGOMETER ist sehr bedienungsfreundlich. Durch gleichzeitiges Anzeigen aller Funktionen entfällt ein umständliches Hin- und Herwechseln zwischen den einzelnen Funktionen und Sie sind immer mit einem Blick umfassend über Ihren Trainingsablauf informiert. **Bei diesem Gerät handelt es sich um ein drehzahlunabhängiges Gerät. Um eine von Ihnen gewünschte Leistung zu erbringen, regelt der Computer die Bremse unabhängig von der Trittfrequenz.**

Einschalten:

1) Stecken Sie den Anschluss-Stecker in die Adapteranschlussbuchse am Gerät. Ein Signalton ertönt – alle LCD-Anzeige-Segmente erscheinen für 2 Sekunden und werden auf 00 gestellt.

oder

2) Der Netzstecker ist bereits in der Steckdose / Gerät hat autom. abgeschaltet. Durch Betätigung einer beliebigen Taste – oder bei mindestens einer Pedalumdrehung - schaltet sich der Computer selbstständig ein.

Ausschalten:

Sobald das Gerät länger als ca. 4 Min. nicht mehr betätigt wird, schaltet der Computer selbstständig ab. **Nach Beendigung des Trainings, Netzstecker ziehen.**

TASTEN

Insgesamt 6 Tasten: START/STOP (S), EINGABE (E), FUNKTION (F), AUF (+), AB (-), und ERHOLUNGSPULS (TEST).

„S“ : Trainingsstart oder Trainingsunterbrechung im gewählten Programm. Im STOPP- Modus leuchtet die STOPP – Anzeige. **Der Computer fängt erst zu zählen an, wenn vorher die „S“ -Taste gedrückt wurde. Wird die „S“ –Taste länger als 3 Sek. gedrückt, so werden alle Werte auf 00:00 in die Ausgangsposition zurückgesetzt.**

„E“ : Mit der Eingabe - und Bestätigungstaste (E) wechselt man von einem Eingabefeld zum nächsten. Die jeweils angewählte Funktion blinkt. Mit der +/- Taste geben Sie die Werte ein und durch erneutes Drücken der „E“ –Taste werden diese bestätigt. Gleichzeitig springt die Blinkanzeige in das nächste Eingabefeld.

„F“ : Im Normalfall zeigt der Computer die Geschwindigkeit (SPEED), Entfernung (DIST) und Kilokalorien (CAL) an. Drücken dieser Taste im Startbetrieb schaltet die Anzeigen von Geschwindigkeit (SPEED) in Umdrehung per Minute (RPM), Entfernung (DIST) in Gesamtentfernung in Km aller Trainingseinheiten (ODO) und Kilokalorien (CAL) in Leistung (WATT) um.

„Test“ : Mit dieser Taste können Sie Ihre Fitness-Note ermitteln.

„+“ und „-“ : Mit den +/- Tasten ändern Sie die Werte - nur blinkende Angaben können im Wert geändert werden.

ANZEIGEN

START: START

Anzeige des Start Modus. Alle verfügbaren Werte werden angezeigt.

STOP: STOP

Anzeige von Stopp Modus. Es können Vorgaben eingestellt werden.

PROGRAMM: PROGRAM 18

Anzeige von eingestelltem Programm 1-14. (Progr. 1 – 13 = Fitness-Programme; Progr. 14 = Wattprogramm; Körperfettprogramm; Pulsprogramme; individuelle Benutzerprogramme).

STUFE : LEVEL 18

Anzeige des gewählten Tretwiderstandes von Stufe 1 – 24. Je höher die Zahl desto größer der Widerstand.

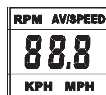
Die dazugehörende Balkenanzeige hat 8 Balken zur Verfügung. Jeder Balken beinhaltet 3 Werte. Den genauen Wert können Sie der Anzeige LEVEL entnehmen. Dieser Tretwiderstand lässt sich jederzeit, in allen Programmen, mit den Tasten + und – verändern.

GESCHLECHT:

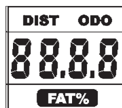
Anzeige von vorgegebenen Geschlecht Männlich/Weiblich. (Vorgabe nur im Körperfettprogramm)



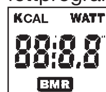
ZEIT/GRÖßE/GEWICHT : Zur Einstellung / Anzeige der Zeit in Minuten und Sekunden bis max. 99:00 Minuten. Vorwahl in Minutenschritten / Zählung Auf + Ab in Sekundenschritten. In den Programmen 2 - 24 Mindestvorgabezeit 5 Minuten. Es kann entweder ZEIT **oder** ENTFERNUNG vorgegeben werden **- beides zusammen geht nicht.** Eingabe/Anzeige der Körpergröße des Körpergewichtes nur im Körperfettprogramm verfügbar.



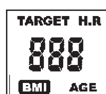
RPM/SPEED/km/h: Anzeige von Pedalumdrehungen pro Minute (RPM)und Geschwindigkeit in km/h (SPEED). Mit der F- Taste kann zwischen SPEED und Pedalumdrehungen (RPM) hin- und hergeschaltet werden.



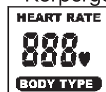
ENTFERNUNG/ENTFERNUNG TOTAL/FETT %: Anzeige und Vorgabe für die Entfernung. Die Vorgabe kann von 0 - 999,0 km eingegeben werden. Die Zählung Auf/Ab erfolgt in 0,1km-Schritten. Entfernung kann nicht gleichzeitig mit einer Zeit vorgegeben werden. Anzeige von Entfernung Total (Gesamtzeit aller Traingszeiten (ODO)). Mit der F- Taste kann zwischen ENTFERNUNG (DIST) und Entfernung Total (ODO) hin- und hergeschaltet werden. Anzeige des berechneten Körperfettanteiles in %, nur im Körperfettprogramm verfügbar.



KCAL/WATT/BMR : Mittels der Durchschnittswerte errechnet der Computer die Kalorien, die in Kcal angezeigt werden**.** Zum Umrechnen der verbindlichen Maßeinheit für Energie **„Joule“** in die allgemein gebräuchlichen Angabe „Kalorien“ verwenden Sie die folgende Formel : **1 Joule = 0,239 cal, bzw. 1 cal = 4,186 J.** Die Kcal können nicht direkt eingegeben werden, da sie autom. aus der Wattzahl vom Computer errechnet werden. Mit der F-Taste kann zwischen Watt und KCal hin und hergeschaltet werden Der Computer misst exakt die beim Training erbrachte Leistung. Die Anzeige erfolgt in Watt. Im Körperfettprogramm erfolgt hier die Anzeige des Ziel-Wertes. **BMR** (Basal Metabolism Ratio) = Grundumsatz an Energie, die Ihr Körper im Ruhezustand verbraucht. Dieser Wert wird errechnet aus einer Formel die Fettanteil, Größe, Gewicht, Alter und Geschlecht berücksichtigt. (Nur im Körperfettprogramm verfügbar.)



PULSOBERGRENZE/BMI/ALTER: **Verfügbar in den Programmen 1- 14, Pulsprogrammen und individuellen Benutzerprogrammen).** Sobald Sie Ihr Alter eingeben, errechnet der Computer einen Warn-Pulswert, den Sie keinesfalls überschreiten sollten (Formel: (220 – Alter) x 0,85). Bei Erreichen dieses Wertes beginnt die Anzeige Puls zu blinken – Sie sollten dann sofort die Geschwindigkeit oder die Belastungsstufe reduzieren. Im Zielpulsprogramm: Anzeige des von Ihnen vorgegebenen individuellen Zielpulses. In den Pulsprogrammen: Trainingsprogramm mit 55% / 65% / 75% oder 85% Ihrer MHF(max. Herzfrequenz). Nach Eingabe Ihres Alters wird Ihre MHF errechnet und von da aus mit dem jeweiligen Prozentsatz berechnet. Das Ergebnis - Ihr Trainingspuls MHF - und Ihr aktueller Puls wird angezeigt. In den individuellen Benutzerprogrammen: Trainingsvorschlag mit 70% Ihrer MHF. Eingabe / Anzeige Ihres Alters. Anzeige von **BMI** (Body Mass Index) = Körpergewicht : Körpergröße².



PULSANZEIGE/BODY TYP : Hier wird der aktuelle Puls angezeigt. **Um die Pulsmessung zu aktivieren, muss immer vorher die S-Taste gedrückt werden.** Anhand des errechneten Körperfettanteiles wird unter 9 verschiedenen Körpertypen unterschieden**:**

Type 1 Fettanteil 5%-9%;
Type 2 Fettanteil 10%-14%;
Type 3 Fettanteil 15%-19%;
Type 4 Fettanteil 20%-24%;
Type 5 Fettanteil 25%-29%;
Type 6 Fettanteil 30%-34%;
Type 7 Fettanteil 35%-39%;
Type 8 Fettanteil 40%-44%;
Type 9 Fettanteil 45%-49%

Widerstandsprofil: Die gewünschte Trainingsdauer kann im Bereich ZEIT vor eingestellt werden. Diese Vor eingestellte Zeit wird vom System in 10 Teilintervalle unterteilt. Jeder Balken auf der Zeitachse (horizontal) = 1/10 der vorgegebenen Zeit, z.B.: Trainingszeit = 5 min = jeder Balken ist 30 sek., Trainingszeit = 10 min = jeder Balken = 1 min. Jeder der 10 Balken entspricht einem solchen Zeitintervall. Der jeweils aktuelle Zeitbalken wird durch **BLINKEN** gekennzeichnet. Wird keine Zeit vorgegeben, so bedeutet jeder Zeitbalken 3 min Training, d.h. nach 3 Minuten springt die Blink-Anzeige von Balken 1 auf Balken 2 usw. bis gesamt 30 min. Wird das Programm zwischenzeitlich mit der S-Taste gestoppt, bleibt die Zeit stehen, um von dort aus nach erneuten Drücken der S- Taste wieder weiterzuzählen.

Tretwiderstand : Mittels der + / - Taste können Sie jederzeit - in allen Programmen - den Tretwiderstand anpassen. Die Veränderung können Sie an der Balkenhöhe sowie in der Anzeige LEVEL ablesen - je höher die Balken, desto höher der Widerstand und umgekehrt .Jedes Balkensegment steht für 3 Werte. Der gewählte Wert wird von der Anzeige LEVEL angezeigt. Die Veränderung wirkt sich auf die momentane und folgende Zeit-Position aus. **Die Höhe der Balken zeigt die Belastung an, nicht ein Geländeprofil.** Programmabläufe werden im Display grafisch dargestellt. Der Ablauf der einzelnen Programme erfolgt gemäß Darstellung des Balkendiagramms im Anzeigefeld, z.B. Programm 3 = Berg + Tal usw. (dabei ist die Balkenhöhe = Widerstand, die Zeit wird auf die Balkenbreite verteilt)**• Nach Programmeinstellung unbedingt „S“ -Taste drücken, wenn mit dem Training gestartet wird. Ansonsten erfolgt keine Pulsanzeige, Watteinstellung etc.**

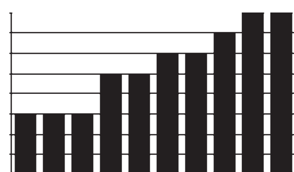
Grundsätzlich sind alle ermittelten und angezeigten Werte nicht für medizinische Auswertungen geeignet.

A. Einstellmöglichkeiten der Programme:

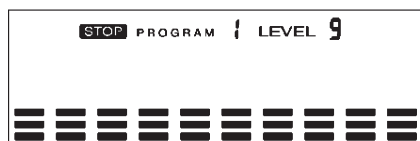
Programme	Einstellung
P1 - P13	Zeit, Entfernung, kcal, Alter
P14	Zeit, Entfernung, kcal, Watt, Alter
Körperfett	Geschlecht, Größe, Gewicht, Alter
Zielpuls	Zeit, Entfernung, kcal, Pulsobergrenze
Pulsprog.	Zeit, Entfernung, kcal, Alter
U1-U4	Zeit, Entfernung, kcal, Alter, 10 Teilintervalle

Anzeigen im Überblick:

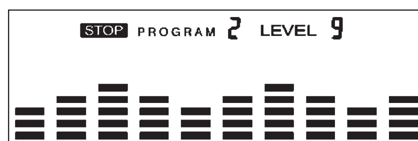
Funktion	max. Anzeigewerte	Einstellmöglichkeit
Zeit	00:00 - 99:00 aufwärts 99:00 - 05:00 abwärts	Manuell 01:00 – 99:00 Programm 05.00 – 99:00
Geschw.	0,0 - 99,9 km/h	nicht einstellbar
Entfernung	0,1 - 999,0 km	1,0 km - 999km
U/min	15 - 999 Upm	nicht einstellbar
kcal	0 – 9999 kcal	5-9995 kcal
Watt	00 -999 Watt	40-250 Watt
Alter	10 - 99 Jahre	10 - 99 Jahre
Puls	40- 240 Schläge	60 - 220 Schläge
BMI	1 - 99,99	nicht einstellbar
BMR	1 – 9999 Kcal	nicht einstellbar
Fett %	5% - 50%	nicht einstellbar
Körpertyp	1 - 9	nicht einstellbar
Fitness-Note	F 1,0 – F 6,0	nicht einstellbar



Programm 1 (Manuell)



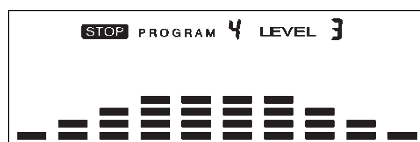
Programm 2 (Auf Ab)



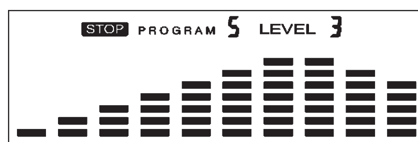
Program 3 (Tal)



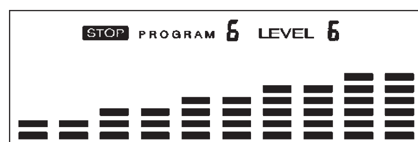
Programm 4 (Fitness)



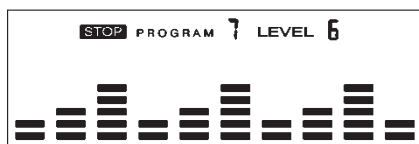
Programm 5 (Rampe)



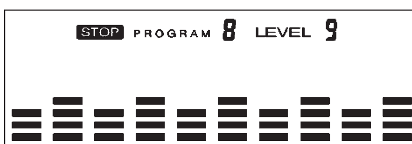
Programm 6 (Berg)



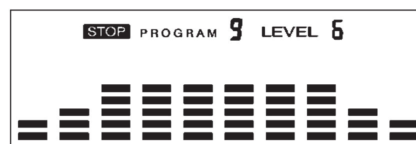
Programm 7 (Intervall)



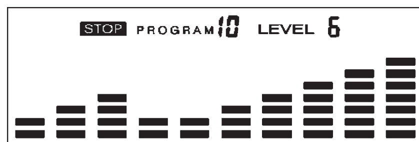
Programm 8 (Wellen)



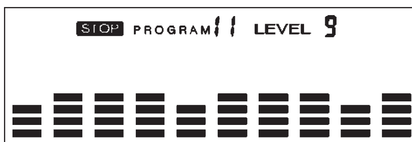
Programm 9 (Plateau)



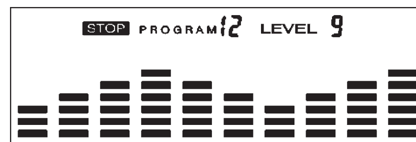
Programm 10 (Anstieg)



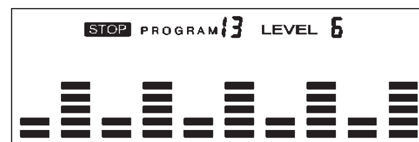
Programm 11 (Intervall)



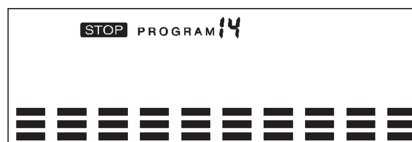
Programm 12 (Hügel)



Programm 13 (Sprint)



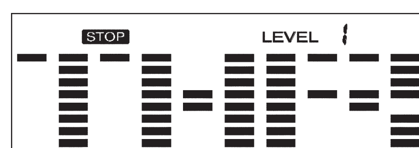
Programm 14 (Watt)



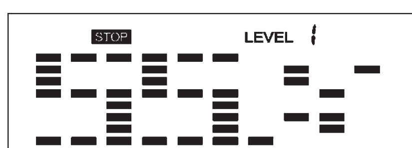
Körperfettprogramm



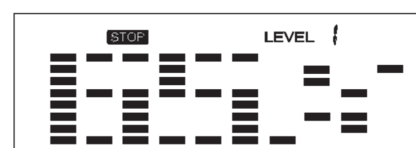
Zielpulsprogramm



Pulsprogramm (55% max. Puls)



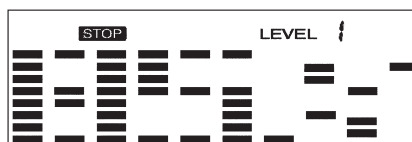
Pulsprogramm (65% max. Puls)



Pulsprogramm (75% max. Puls)



Pulsprogramm (85% max. Puls)



Benutzerprogramm U1



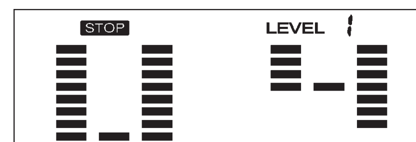
Benutzerprogramm U2



Benutzerprogramm U3



Benutzerprogramm U4



Programm 1: *Manuell*
dieses Programm entspricht den Funktionen eines normalen Heimtrainers. So werden hier die Zeit , die Geschwindigkeit/U/min, die Entfernung, die Watt/Kjoule, der aktuelle Puls und der Warnpuls permanent im Anzeigefeld angezeigt. Durch Umschalten mit der „F“-Taste kann außerdem von Geschwindigkeit/Kalorien/Entfernung auf Watt/U/min/Entfernung Total (ODO) umgeschaltet werden. Mittels der + und - Tasten kann der Tretwiderstand manuell eingestellt werden. Alle Werte sind manuell zu bedienen - **es erfolgt keine automatische Regulierung.**

Programme 2 -13: Trainingsprogramme
Hier sind verschiedene Trainingsprogramme vorgegeben. Bei Wahl eines dieser Programme erfolgt ein automatischer Programmablauf, der verschiedene Intervalle beinhaltet. Die Aufteilung erfolgt in Schwierigkeitsstufen und in Zeitintervallen. Sie können aber jederzeit in das Programm eingreifen, um Tretwiderstand oder Zeitlauf zu verändern. Außerdem erfolgt eine entsprechende Balkenanzeige im Anzeigefeld.

Programm 14: Watt-Programm
Hier können Sie Ihre individuelle Watt-Vorgabe eingeben. Innerhalb eines gewissen Toleranzbereiches wird der Tretwiderstand automatisch – **unabhängig** von der Trittfrequenz vom Computer nachgeregelt, so dass Sie sich immer in der vorgegebenen Zone befinden.

Körperfettprogramm:
Hier berechnet der Computer nach Eingabe Ihrer pers. Daten wie Geschlecht / Größe / Gewicht und Alter Ihre Werte für den BMI , BMR, Körperfettanteil und Körpertyp. Das Ergebnis wird angezeigt.

Ziel -Trainingsherzfrequenz THF:
Hier können Sie Ihre persönliche - optimale Trainingspulsfrequenz **THF** vorgeben. Innerhalb eines gewissen Toleranzbereiches wird der Tretwiderstand automatisch vom Computer nachgeregelt, so dass Sie sich immer in der vorgegebenen Zone befinden.

Pulsprogramme:
Hier berechnet der Computer nach Eingabe Ihres Alters selbstständig Ihre max. Herzfrequenz und je nach Programm die entsprechende - auf 55% / 65% / 75% oder 85% - angepasste Trainings-Zielfrequenz. Dieser Soll-Wert wird angezeigt. Der Tretwiderstand wird automatisch vom Computer nachgeregelt, um in dieser Zielfrequenz zu bleiben.

indiv. Trainingsprogramme U1-U4:
Hier können Sie Ihre verschiedenen Widerstandsprofile (U1-U4) eingeben und trainieren.

FEHLERMELDUNGEN:
Bei jedem Neustart führt der Computer einen Schnelltest auf Funktionsfähigkeit durch. Sollte einmal nicht alles in Ordnung sein, gibt er drei verschiedene Fehlermöglichkeiten an:
E 1 Dieses Zeichen und ein Warnton erscheinen, wenn die Verkabelung fehlerhaft angeschlossen ist. Überprüfen Sie alle Kabelverbindungen, besonders an den Steckern. Nach Behebung des Fehlers die „S“-Taste 2 Sek. gedrückt halten, um das System auf 000 zurückzusetzen.
E 2 Dieses Zeichen erscheint, wenn die Messwerte unkorrekt sind oder der IC beschädigt ist.
E 4 Dieses Zeichen erscheint, wenn im Programm 15 bei der Messung keine Signale vom Handpuls empfangen werden

PULSMESSUNG:
1. Handpulsmessung:
Im linken und rechten Lenkergriffteil ist je eine Metallkontaktplatte, die Sensoren, eingelassen. Verbinden Sie das Kabel mit dem Anschluss am Computer. Bitte darauf achten, dass immer beide Handflächen **gleichzeitig** mit normaler Kraft auf den Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein Herz neben der Pulsanzeige. *(Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung , Reibung, Schweiß etc. zu*

Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei einigen wenigen Personen kann es zu Fehlfunktionen der Handpulsmessung kommen. Sollten Sie Schwierigkeiten mit der Handpulsmessung haben, so empfehlen wir Ihnen die Verwendung eines Cardio – Brustgurtes mit Puls-Uhr.
START- Taste unbedingt drücken, sonst erfolgt keine Pulsmessung.

FITNESS-NOTE / ERHOLUNGSPULSFUNKTION
Ihr Ergometer bietet die Möglichkeit, eine Bewertung Ihrer individuellen Fitness in Form einer „Fitness-Note“ durchzuführen. Das Messprinzip beruht auf der Tatsache, dass bei gesunden, gut trainierten Personen die Pulsfrequenz innerhalb einer gewissen Zeitspanne nach dem Training schneller absinkt als bei gesunden, weniger gut trainierten Personen. Zur Ermittlung des Fitnesszustand wird daher die Differenz der Pulsfrequenz am Ende des Trainings (Anfangspuls) und der Pulsfrequenz eine Minute nach dem Ende des Trainings (Endpuls) herangezogen. Starten Sie diese Funktion erst, wenn Sie einige Zeit trainiert haben. Vor Beginn der Erholungspulsfunktion müssen Sie sich Ihre aktuelle Pulsfrequenz anzeigen lassen, indem Sie die Hände an die Handpuls-Sensoren legen.
1. Drücken Sie die „Test“-Taste und legen Sie danach beide Hände zur Pulsmessung an die Sensoren an.
2. Der Computer geht in den STOPP-Modus, in der Mitte des Displays wird ein großes Herzsymbol angezeigt und die automatische Erholungspulsmessung wird eingeleitet.
3. Die Zeit im Display beginnt wird 0:60 an zurückgezählt
4. Im Feld „Zielpuls“ wird der Anfangspuls zu Beginn der Messung angezeigt. Hierbei wird der Durchschnitt der vier höchsten Pulswerte in den letzten 20 sek. vor Drücken der Fitness-Taste herangezogen.
5. im Feld „Puls“ wird der aktuell gemessene Pulswert angezeigt.
6. nach Ablauf einer Minute ist die Zeit auf 0:00 zurückgefahren und es ertönt ein akustischer Signalton. Der Motor fährt zurück. Im Feld „Puls“ wird Endpuls zum Zeitpunkt 0:00 angezeigt. Sie können nun die Hände von den Puls-Sensoren nehmen. Nach einigen Sekunden erscheint in der Mitte der Anzeige Ihre Fitness-Note von **F 1,0 - F 6,0** (Schulnotensystem).
7. Zum Weitertrainieren drücken Sie die START-Taste S.

Garantiebestimmungen

Die Garantie beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum und beträgt 24 Monate. Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt.

Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen. Bei Ersatzteilversand besteht die Befugnis des Austausches ohne Garantieverlust Eine Instandsetzung am Aufstellort ist ausgeschlossen.

Heimsportgeräte sind nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung in der Nutzung hat eine Garantieverkürzung oder Garantieverlust zur Folge.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Rücksendung die Ware ausreichend zu schützen und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

Ansprüche auf Ersatz von Schäden welche evtl. außerhalb des Gerätes entstehen (sofern eine Haftung nicht zwingend gesetzlich geregelt ist) sind ausgeschlossen.

Hersteller:
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

Trainingsanleitung

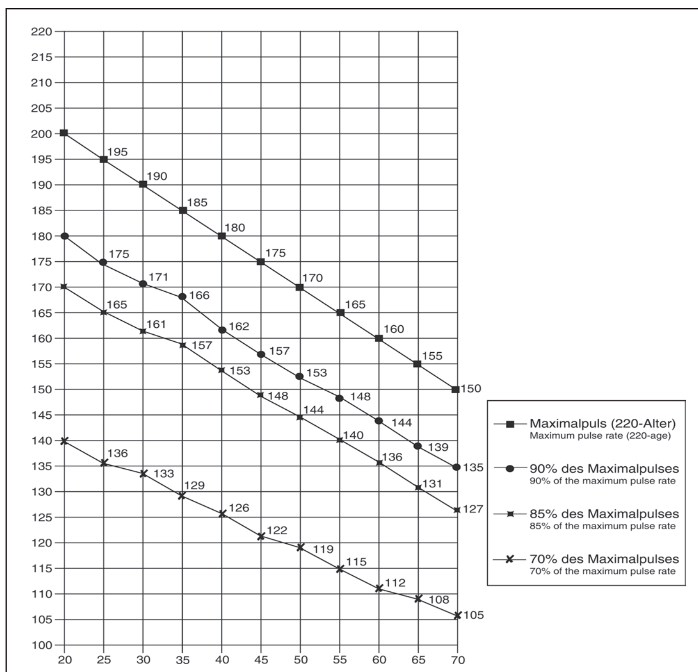
Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

1. Intensität:
Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel).
Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.
Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:
a. Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
b. Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

2. Häufigkeit:
Die meisten Experten empfehlen die Kombination einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperlicher Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche.
Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern, benötigt er mindestens drei Trainingseinheiten pro Wochen. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

3. Gestaltung des Trainings
Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“.
In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich.
Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet.
Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.
Weitere Informationen zum Thema Aufwärmübungen, Dehnungsübungen oder allgemeine Gymnastikübungen finden Sie in unserem Downloadbereich unter www.christopeit-sport.com

4. Motivation
Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.



Berechnungsformeln:	Maximalpuls	=	220 - Alter
	90% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,9
	85% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,85
	70% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,7

Contents

Dear customer,

We congratulate you on your purchase of this home training sports unit and hope that we will have a great deal of pleasure with it. Please take heed of the enclosed notes and instructions and follow them closely concerning assembly and use.
Please do not hesitate to contact us at any time if you should have any questions.

Top-Sports Gilles GmbH



Important Recommendations and Safety Instructions

Our products are all TÜV-GS tested and therefore represent the highest current safety standards. However, this fact does not make it unnecessary to observe the following principles strictly.

1. Assembly the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine contained in the assembly steps. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.

2. Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals to ensure that the trainer is in a safe condition.

3. Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.

4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.

5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.

6. Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.

7. WARNING! Systems of the heart frequency supervision can be inexact. Excessive training can lead to serious health damage or to the death. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals.

8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **WARNING!** Replace the worm parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.

9. When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured.

10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time. The exercise time should not overtake 60 min./daily.

11. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.

12. WARNING! If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.

13. Never forget that sports machines are not toys. They must therefore only be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.

14. People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.

15. Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.

16. At the end of its life span this product is not allowed to dispose over the normal household waste, but it must be given to an assembly point for the recycling of electric and electronic components. You may find the symbol on the product, on the instructions or on the packing.
The materials are reusable in accordance with their marking. With the re-use, the material utilization or the protection of our environment. Please ask the local administration for the responsible disposal place.

17. To protect the environment, do not dispose of the packaging materials, used batteries or parts of the machine as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.

18. For speed dependent operation mode, the braking resistance level can be adjustable manually and the variations of power will depend on the pedaling speed. For speed independent operation mode, the user can set the wanted power consumption level in Watt, constant power level will be kept by various braking resistance levels, that will be determined automatically by system. That is independent on the pedaling speed.

19. The unit has a resistance device with 24 levels. This makes it possible to increase or reduce the braking resistance and thus the amount of effort required in the training. Pressing the (-) - button reduces the braking resistance and thus the amount of effort required in the training. Pressing the (+) -button increases the braking resistance and thus the amount of effort required in the training.

20. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 150 kg. This machine has been tested and certified in compliance with EN 957-1 and –5 “H. A”. This item’s computer corresponds to the basic demands of the EMV Directive of 2004/108/EC.

Parts list – List of spare parts
EM 3 order No. 9808 C, 98081 C
Technical data: Issue: 01. 03. 2013

Ergometer according to Class EN 957-1/5 H/A with high precision indicator.
- Motor-controlled magnetic brake system
- Approx. 8 kg centrifugal mass
- 1 manually program
- 12 stored training programs
- 5 stored heart frequency training programs
- 4 individual programmes
- 1 body fat program
- 24 manually adjustable load steps
- 1 speed independent program (power control in steps of 5 Watt (40-250 Watt)
- AC- adapter
- Hand pulse measurement
- horizontally and vertically adjustable saddle (quick release)
- Saddle and handlebar inclination adjustable
- Saddle universal exchangeable
- Transport rollers at front foot
- Drink bottle with bottle rack
- Floor level compensation
- Training computer with digital display of: speed, distance, time, approx. calorie consumption, pulse frequency, pulse rate, Watts, Body fat analyse, Recovery and program profiles.
- Load max. 150 kg (Body weight)
  Space requirement approx. L 110 x B 52 x H 148 cm

Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future.

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Illustration No.	Designation mm	Dimensions	Quantity	Attached to illustration No.	ET number 9808	ET number 98081
1	Computer		1	7	36-9808-33-BT	36-9808133-BT
2	Hand pulse sensor		2	4	36-9613204-BT	36-9613204-BT
3	Handlebar end cap		2	4	39-9847	39-9847
4	Handlebar		1	7	33-9808-17-SI	33-9808117-WS
5	Hand pulse cable		1	1+2	36-9613205-BT	36-9613205-BT
6	Connection cable		1	1+26	36-9808-34-BT	36-9808-34-BT
7	Handlebar post		1	27	33-9808-15-SI	33-9808115-WS
8	Handlebar Adjusting knob		1	7	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT
9	Bushing		1	8	36-9613209-BT	36-9613209-BT
10	Handlebar shield cover		1	7	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT
11	Foam grip		2	4	36-9808-35-BT	36-9808-35-BT
12	Bottle holder		1	7	36-9913123-BT	36-9913123-BT
13	Bottle		1	12	36-9808-50-BT	36-9808-50-BT
14	Self-tapping screw		2	12	36-9210-30-BT	36-9210-30-BT
15	Washer	Ø20xØ8.2x1.2T	4	16	39-9864-VC	39-9864-VC
16	Button screw	M8x20	4	7	39-9886-CR	39-9886-CR
17	Saddle		1	19	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT
18	Square cap		2	19	39-9954	39-9954
19	Saddle slide		1	21	33-9808-18-SI	33-9808118-WS
20	Saddle movable set		1	19	36-9913107-BT	36-9913107-BT
21	Seat post		1	27	33-9808-19-SI	33-9808119-WS
22	Washer	Ø 20x Ø 10.2x1.5T	1	23	39-10207	39-10207
23	Adjust knob	M 10	1	20	36-9814-14-BT	36-9814-14-BT
24	Seat post bushing		1	27	36-9808-06-BT	36-9808-06-BT
25	Rubber cover		1	63	36-9808-07-BT	36-9808-07-BT
26	Motor cable		1	6+41	36-9212-04-BT	36-9212-04-BT
27	Main frame		1		33-9808-16-SI	33-9808116-WS
28	Bolt	M5x10	4	1	39-9903	39-9903
29	Sensor		1	27	36-9212-07-BT	36-9212-07-BT
30	Spring washer	for M 6	6	38+53	39-9865-SW	39-9865-SW
31	Bearing	6003	2	27+37	39-9999	39-9999
32	C-Clip	C 17	1	37	36-9504-20-BT	36-9504-20-BT
33	Pulley		1	37	36-9808-35-BT	36-9808106-BT
34	Belt tension		2	49	39-10172	39-10172
35	Nylon nut	M 6	4	38	39-9816-VC	39-9816-VC
36	Magnet		1	33	36-9613222-BT	36-9613222-BT
37	Crank axle		1	31	33-9808-08-SI	33-9808-08-SI

Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number 9808	ET number 98081
38	Bolt	M6x15	4	37	39-9911	39-9911
39	Belt		1	33+52	36-9808-12-BT	36-9808-12-BT
40	Washer	12/24	2	55	39-10062	39-10062
41	Adjustment Motor		1	27	36-9212-08-BT	36-9212-08-BT
42	Screw	M5x60	1	27	39-10406	39-10406
43	Tension wire		1	41	36-9808-36-BT	36-9808-36-BT
44	Saddle adjustment knob	M14	1	27	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT
45	Bushing		1	37	36-9211-30-BT	36-9211-30-BT
46	Bushing		1	37	36-9211-32-BT	36-9211-32-BT
47	Nut	M10	3	49	39-9930-SW	39-9930-SW
48	Flange Nut	M10	2	49	39-10256	39-10256
49	Flywheel Axle		1	50	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI
50	Flywheel bearing		2	51	39-9998	39-9998
51	Flywheel		1	50	33-9808-20-SI	33-9808-20-SI
52	Small pulley		1	49	33-9220-10-SI	33-9220-10-SI
53	Bolt	M6x15	2	55	39-10120-SW	39-10120-SW
54	Washer	6/12	2	55	39-10013-VC	39-10013-VC
55	Magnetic clip		1	54	33-9211-10-SI	33-9211-10-SI
56	Spring		1	55	36-9808-37-BT	36-9808-37-BT
57	Nylon Nut	M8	2	60+61	39-9918-CR	39-9918-CR
58	Flat washer		5	60+72	39-10018-CR	39-10018-CR
59	Idler wheel bearing		1	61	36-9808-17-BT	36-9808-17-BT
60	Bolt	M8x25	1	27+61	39-10455	39-10455
61	Idler arm		1	62	36-9808-38-BT	36-9808-38-BT
62	Magnets spring		1	27+61	36-9808-39-BT	36-9808-39-BT
63L	Chain cover left		1	27+63R	36-9808-51-BT	36-9808131-BT
63R	Chain cover right		1	27+63L	36-9808-52-BT	36-9808132-BT
64	Top cover		1	63L+63R	36-9808-40-BT	36-9808130-BT
65	Self-tapping screw	M4x10	4	64	39-10185	39-10185
66	Flange screw	M8x20	2	37	39-9886-CR	39-9886-CR
67	Crank cap		2	69	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT
68L	Pedal left		1	69L	36-9110-04-BT	36-9110-04-BT
68R	Pedal right		1	69R	36-9110-05-BT	36-9110-05-BT
69L	Crank arm left		1	37	33-9808-21-SW	33-9808-21-SW
69R	Crank arm right		1	37	33-9808-22-SW	33-9808-22-SW
70	self-tapping screw	M5x20	18	4,5,41+63	39-10190	39-10190
71	Front stabilizer		1	27	33-9808-23-SI	33-9808120-WS
72	Carriage bolt	M8x60	4	71+76	39-10094-CR	39-10094-CR
73L	Front stabilizer Cap left		1	71	36-9808-41-BT	36-9808-41-BT
73R	Front stabilizer Cap right		1	71	36-9808-42-BT	36-9808-42-BT
74	Cap nut	M8	4	72	39-9900-VC	39-9900-VC
75	Rear stabilizer Cap		2	76	36-9808-43-BT	36-9808-43-BT
76	Rear stabilizer		1	27	33-9808-24-SI	33-9808121-WS
77	Adapter	6V=DC//1000mA	1	78	36-9808-21-BT	36-9808-21-BT
78	Connect wire for AC adapter		1	77	36-9212-09-BT	36-9212-09-BT
79	Spring washer	for M8	8	16+72	39-9864-VC	39-9864-VC
80	Nut	M5	2	42	39-10012	39-10012
81	Flat washer		1	8	39-10520	39-10520
82	Crank cap		2	63L+63R	36-9808-45-BT	36-9808-45-BT
83	Tool set		1		36-9808-26-BT	36-9808-26-BT
84	Assembly & exercise instructions		1		36-9808-46-BT	36-9808-46-BT

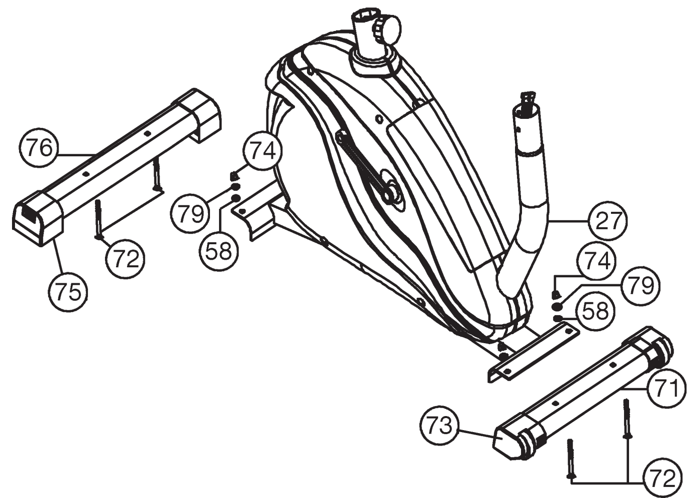
English

Assembly Instructions

Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check that all are there on the basis of the step drawings in these instructions for assembly and use. Please note that a number of parts have been connected directly to the main frame and preassembled. In addition, there are several other individual parts that have been attached to separate units. This will make it easier and quicker for you to assemble the equipment.

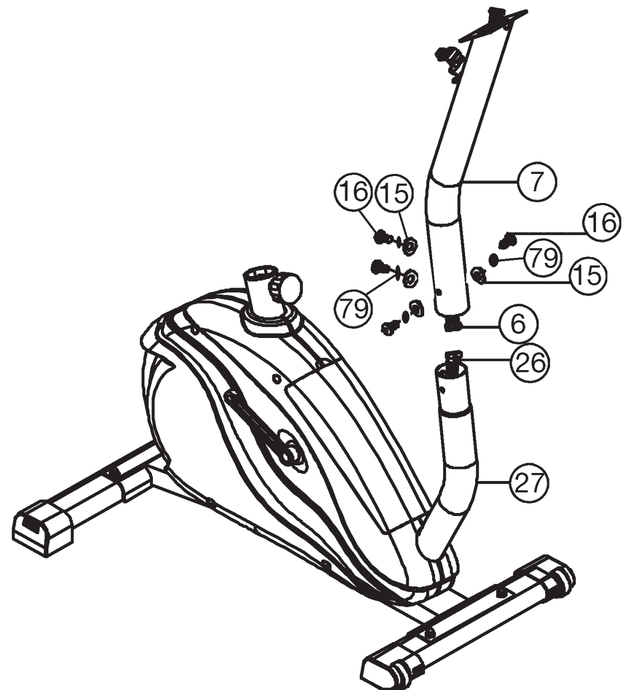
Step 1:
Attach the stabilizer (71+76) at main frame (27).

1. Attach the front foot (71) with the preassembled transport rollers (73) to the main frame. Do this with the two screws (72), washers (58), spring washers (79) and cap nuts (74).
2. Attach the rear foot (76) to the main frame (27). Do this with the two screws (72), washers (58), spring washers (79) and cap nuts (74). After assembly has been completed, you can compensate for minor irregularities in the floor by turning the adjusting screw of end cap (75). The equipment should be set up that the equipment does not move of its own accord during a training session.



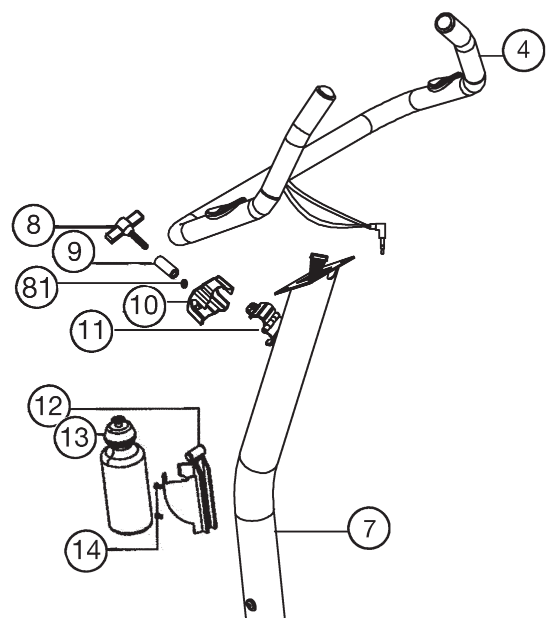
Step 2:
Attach the front post (7) at main frame (27).

1. Hold the handlebar support (7) with the computer cable (6) Against the main frame holder. Connect the plug for the computer cable (6) coming out of the bottom of the handlebar support (7) of the computer with the matching plug for the motor cable (26) coming out of the main frame (27).
2. Place the handlebar support (7) in the locator provided for it in the main frame (27). Ensure that the cable connections made are not squashed. When putting the steering tube in place, push the former slowly down into the locator in the main frame. Screw the handlebar support (7) onto the base frame (27) with the screws (16), spring washers (79) and washers (15).



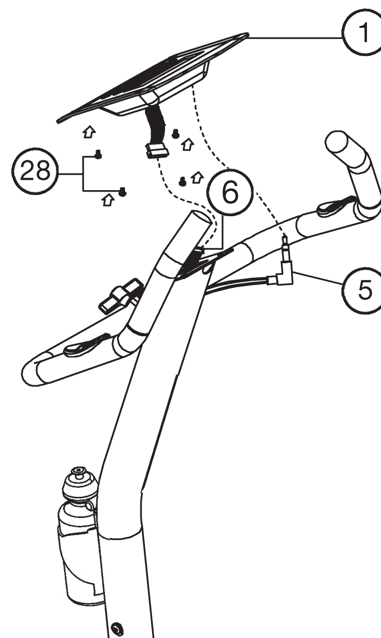
Step 3:
Attach the handlebar (4) and bottle (13) at handlebar support (7).

1. Guide the preassembled handlebar unit (4) through the upper part of the handlebar post (7) and close the bracket of handlebar holder (11).
2. Attach the front handlebar cover (10) at the handlebar holder (11) of handlebar support (7) and screw the handlebar (4) in desired position at the handlebar post (7) and tighten firmly with spacer (9), washer (81) and handlebar screw (8).
3. Put the bottle holder (12) at the handlebar support (7); fix it with two screws (14) at appropriate position and insert the bottle (13) into the bottle holder (12).



Step 4:
Attach the computer (1) at handlebar support (7).

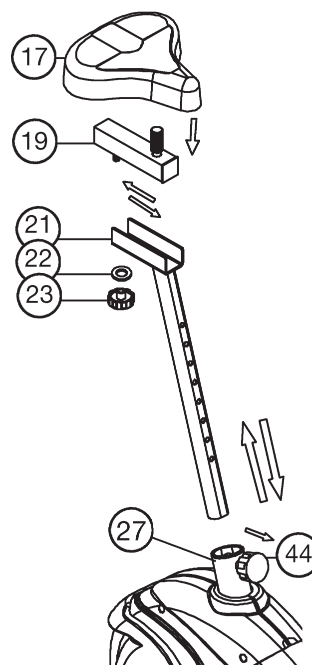
1. Push the plug of the connecting cable (6) projecting from the handlebar support (7) into the associated socket of the computer (1).
2. Place the computer on the plate provided for it on the handlebar support (7) and attach it with the screws (28).
3. Push the plug of the pulse cable (5) projecting from the handlebar (4) into the associated socket of the computer (1).



English

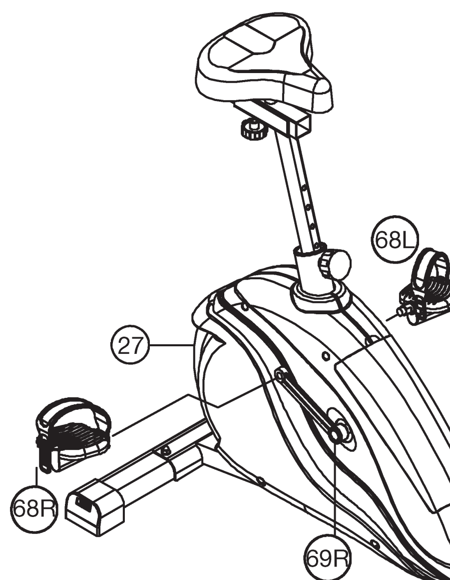
Step 5:
Installation of saddle (17) at saddle support (21) by using saddle slide (19). Installation of saddle support (21) at mainframe by using rapid action lock (44).

1. Push the saddle (17) with saddle bracket into the movable saddle slide (19) and tight it up in desired position.
2. Place the movable seat post (19) into the holder of saddle post (21), set it at the desired horizontally position and tighten it by washer (22) and movable seat knob (23).
3. Insert the saddle support (12) into the provided holder of the main frame (27) and secure at the desired position by screwing in the rapid-action lock (44).
   (Note: To screw in the rapid-action lock (44), the threaded hole in the main frame (27) and one of the holes in the saddle support (21) must be aligned. Furthermore, ensure that the saddle support (21) is not pulled out of the main frame beyond the marked maximum Position. The setting of the saddle post can be adjusted as desired later. For this, the rapid action catch (44) must be loosened by only a few revolutions, the cap of the lock must be pulled away and the saddle adjusted. Then secure the new setting by tightening the rapid action catch.



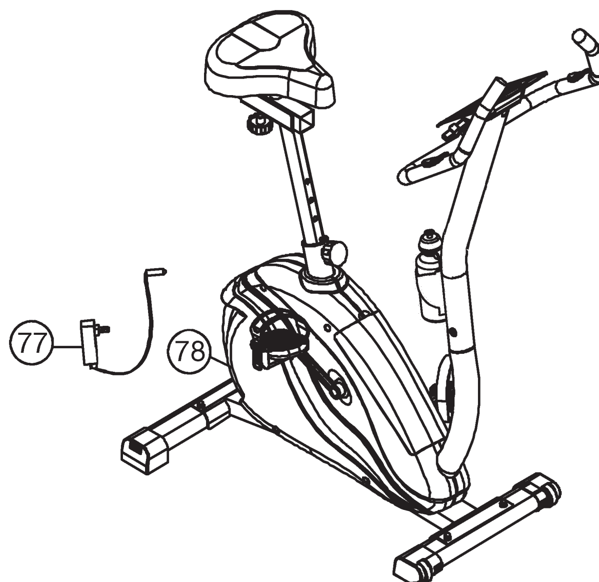
Step 6:
Installation of the right pedal (68R) and the left pedal (68L) on the pedal arms (69R+69L).

1. The pedals are marked „R“ for right and „L“ for left.
2. Screw the right pedal (68R) into the threaded hole on the right hand side of the pedal arm (69R) and tighten firmly.
   (Note: Right and left are specified as viewed seated on the machine during training. It must also be observed that the threaded part of the right pedal must be screwed clockwise into the threaded hole of the pedal crank.)
3. Screw the left pedal (68L) into the threaded hole on the left hand side of the pedal arm (68L) and tighten firmly.
   (Note: The threaded part of the left pedal must be screwed anticlockwise into the threaded hole of the pedal crank.)
4. Then attach the pedal straps left and right to the respective pedals.



Step 7:
Attach the power.

1. Please insert the plug of adaptor (77) to the jack of chain guard (78).
2. Please insert the plug of adaptor (77) to the jack of wall power (230V-50Hz).



Step 8:
Checks

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections. Installation is thereby complete.
2. When everything is in order, familiarise yourself with the machine at a low resistance setting and make your individual adjustments.

Note:
Please keep the tool set and the instructions in a safe place as these may be required for repairs or spare parts orders becoming necessary later.

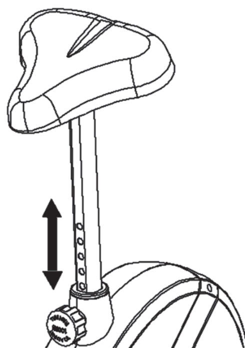
Mount, Use & Dismount

Transportation of Equipment:

There are two rollers equipped on the front foot. For moving, you can lift up the rear foot and drive it to where you would like to locate or store it.

Adjustment – Seat Position

For an effective workout, the seat must be adjusted properly. While your are pedaling, your Knees should be slightly bent when the pedals are in the farthest position. In order to adjust the seat, unscrew the knob few turns and draw it out slightly. Adjust the seat to the right height, then release the knob and tighten it all the way.



Important:
Make sure to put the knob back into place in the seat post and tighten it completely. Never exceed the maximum height of the seat. Always get off the bicycle before making any adjustment.

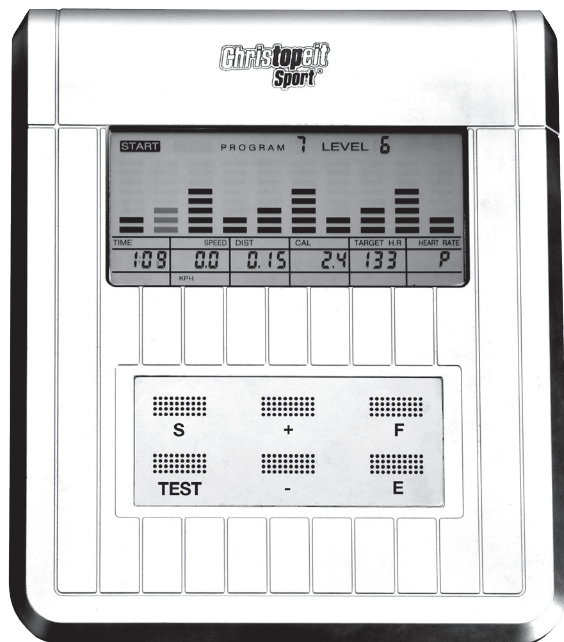
Mount, Use & Dismount
Mount:
a. After the seat is adjusted to properly position, insert your foot into retaining strap of pedal step on the pedal and hold the handlebar tightly.
b. Try to put whole body weight on your foot and simultaneously cross over the trainer and land your another foot on the other side.
c. Now you are in the position to start your training.

Use:
a. Keep you hands on the handlebar, and both feet are insert into retaining straps of both pedal properly.
b. Pedal your exercise bike by your both feet alternately.
c. Then you can increase the pedaling speed gradually and adjust braking resistance levels to increase the exercise intension.

Dismount:
a. Slow down the pedaling speed until it comes to rest.
b. Keep the left hand grabbing the left handlebar tightly, put your feet cross over the equipment and land on the floor, then land the other one.

This training equipment is a stationary exercise machine used to simulate without causing excessive pressure to the joints, hence decreasing the risk of impact injuries.
Exercise bike offer a non-impact cardiovascular workout that can vary from light to high intensity based on the resistance preference set by the user. It will strengthen your muscles of legs and increase cardio capacity and maintain fitness of your body also.

Computer Instructions for 9808 C, 98081 C



The monitor is designed for programmable magnetic bikes and introduced with the following categories:
- Key Functions
- About Displays
- Operating Ranges
- Things You Should Know Before Exercising
- Operation Instructions

• **Key Functions**

There are total 6 keys including START/STOP(S), ENTER/EINGABE(E), MODE/AUSWAHL(F), UP/AUF(+), DOWN/AB(-), and RECOVERY/ERHOLUNGSPULS(TEST).

A. START/STOP(S): Starts or stops the program chosen. And, resets the monitor by pressing and holding for 2 seconds.

B. ENTER(E): Chooses the functions from PROGRAMS, GENDER, TIME, HEIGHT, WEIGHT, DISTANCE, WATT, TARGET HEART RATE, AGE, and 10 columns. The chosen function shall flash. Please note that not all the functions can be selected in every program according to the types of each program.

C. MODE(F): Press this button in start mode changes the display of values between SPEED and RPM, DISTANCE and ODO and CALORIES and WATT.

D. UP(+): Selects or increases the values of PROGRAMS, GENDER, TIME, HEIGHT, WEIGHT, DISTANCE, WATT, TARGET HEART RATE, AGE, and 10 columns.

E. DOWN(-): Selects or decreases the values of PROGRAMS, GENDER, TIME, HEIGHT, WEIGHT, DISTANCE, WATT, TARGET HEART RATE, AGE, and 10 columns.

F. RECOVERY(TEST): Starts the function of PULSE RECOVERY.

• **About Display**

A. START

START: Indicates the program selected has started.

B. STOP

STOP: Indicates the program selected has stopped. And, users are free to change the programs and the value of functions applied.

PROGRAM 18

C.
PROGRAM: Indicates the programs selected from PROGRAM 1 to PROGRAM 14 (24)

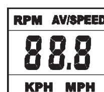
LEVEL 18

D. LEVEL: Indicates the level of loading selected from LEVEL 1 to LEVEL 24.

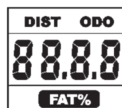
E.
GENDER: Indicates the gender (Male or Female) selected.



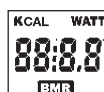
F.
TIME/HEIGHT/WEIGHT Display: Indicates only 1 value of TIME, HEIGHT, or WEIGHT displayed depending on the programs.



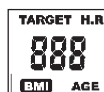
G. RPM/SPEED/KMH Display: Indicates only 1 value of RPM, SPEED, or KMH displayed depending on the programs.



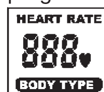
H. DISTANCE/ODO/FAT% Display: Indicates only 1 value of DISTANCE (ODO) or FAT% displayed depending on the programs.



I. CAL/WATT/BMR Display: Indicates only one value of CAL, WATT, or BMR displayed depending on the programs.

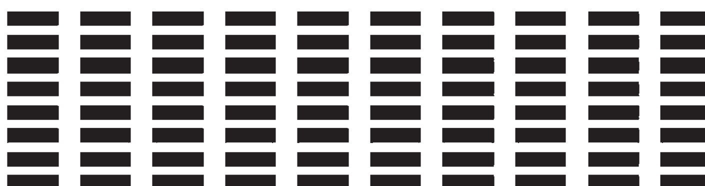


J. TARGET H.R./BMI/AGE Display: Indicates only one value of TARGET HEART RATE, BMI, or AGE displayed depending on the programs.



K. HEART RATE/BODY TYPE Display: Indicates only one value of HEART RATE or BODY TYPE displayed depending on the programs.

L.
LOADING Profiles: There are 10 columns of loading bars, and 8 bars in each column. Each column represents 3 minutes workout (without the change of TIME value), and each bar represents 3 levels of loading.



• **Operating Ranges**

Values	Range (Count up)	Count down	Preset	Increment (Decrement)
PROGRAM	1 ~ 14 (24)	(24) 14 ~ 1	1	1
LEVEL	1 ~ 24	24 ~ 1	N/A	1
GENDER	Male, Female	N/A	Male	N/A
TIME	0:00 ~ 99:59	99:00 ~ 5:00	0:00	1:00
HEIGHT (cm)	110.0 ~ 199.5	199.5 ~ 110.0	175.0	0.5
WEIGHT (kg)	10.0 ~ 199.8	199.8 ~ 10.0	70.0	0.2
DISTANCE	0.0 ~ 999.0	999.0 ~ 1.0	0.0	1.0
WATT	40 ~ 250	250 ~ 40	100	10
TARGET H.R.	60 ~ 220	220 ~ 60	90	1
AGE	10 ~ 99	99 ~ 10	30	1
CALORIES	0 ~ 9995	9995 ~ 0	0.0	5

• Things You Should Know Before Exercising

A. The values calculated or measured by the computer are for exercise purpose only, not for medical purpose.

B. The Variables May Need To Change In The Programs:
Please note that only 1 value of TIME or DISTANCE can be adjusted. Both adjustments do not exist at the same time. For example, the value of DISTANCE is „0.0“ while the value of TIME is adjusted to be any number except „00:00“.

C. Programs Selection:
   There are totaly 24 programs with 1 Recovery including 1 Manual Program, 12 Preset Programs, 1 Body Fat Program, 5 Heart Rate Control Programs, 4 User Setting Programs, 1 Speed Independent Program, and 1 Pulse Recovery Measuring.

D. Program Graph:
   Each graph shown is the profile of the loading in each interval (column). With the value of TIME counting up, each interval is 3 minutes that all the columns make up 30 minutes. With the value of TIME counting down, each interval is the value of setup TIME divided by 10. For example, if the time value is setup to 40 minutes, each interval will be 40 minutes divided by 10 intervals (40/10=4). Then, each interval will be 4 minutes. The following graphs are all the profiles in the monitor.

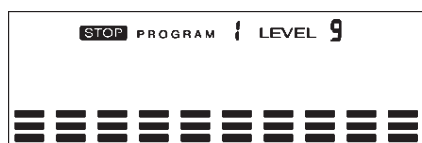
E. Body Types:
   There are 9 body types divided according to the FAT% calculated. Type 1 is from 5% to 9%. Type 2 is from 10% to 14%. Type 3 is from 15% to 19%. Type 4 is from 20% to 24%. Type 5 is from 25% to 29%. Type 6 is from 30% to 34%. Type 7 is from 35% to 39%. Type 8 is from 40% to 44%. Type 9 is from 45% to 50%.

F. BMR: Basal Metabolism Ratio

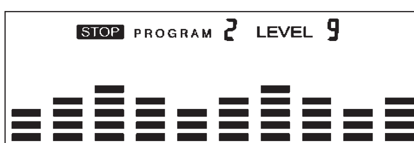
G. BMI: Body Mass Index

Programs	Variables
P1 - P13	TIME, DISTANCE, (kcal), AGE
P14	TIME, DISTANCE, (kcal), WATT, AGE
Body Fat	GENDER, HEIGHT, WEIGHT, AGE
Target H.R.	TIME, DISTANCE, (kcal), TARGET H.R.
H.R.C.	TIME, DISTANCE, (kcal), AGE
U1-U4	TIME, DISTANCE, (kcal), AGE, 10 INTERVALS

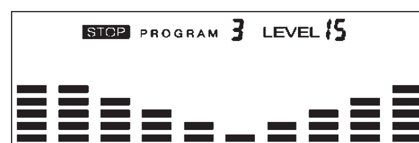
Program 1 (Manual)



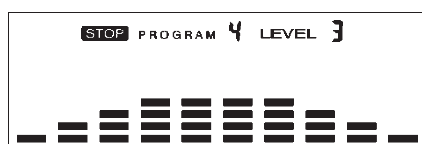
Program 2 (Polling)



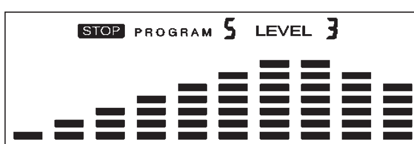
Program 3 (Valley)



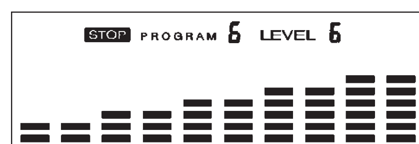
Program 4 (Fat Burn)



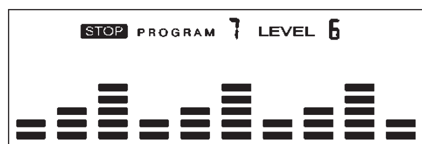
Program 5 (Ramp)



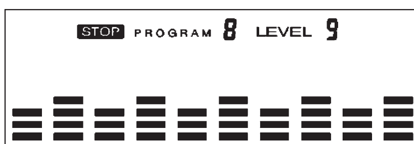
Program 6 (Mountain)



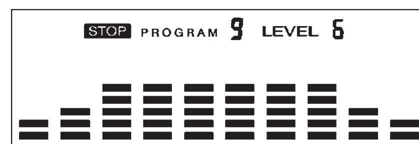
Program 7 (Intervalle)



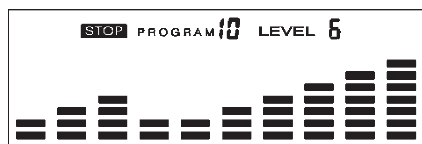
Program 8 (Rolling)



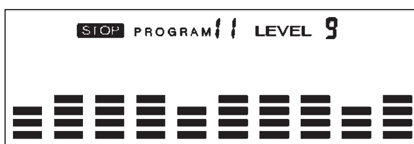
Program 9 (Plateau)



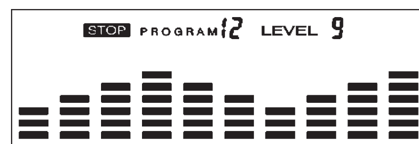
Program 10 (Precipice)



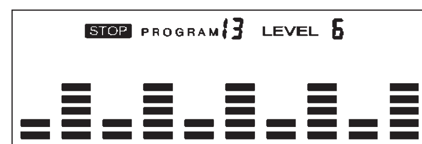
Program 11 (Intervals)



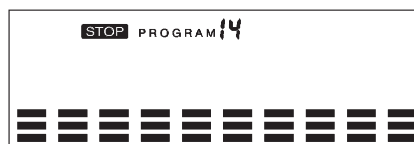
Program 12 (Hill)



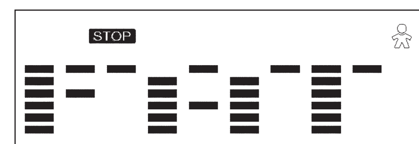
Program 13 (Fart Lek)



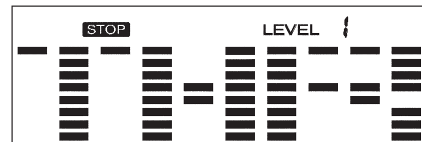
Program 14 (Watt Control)



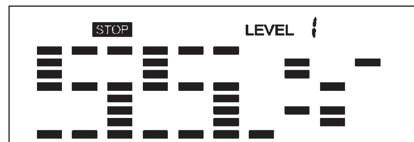
Body Fat Program



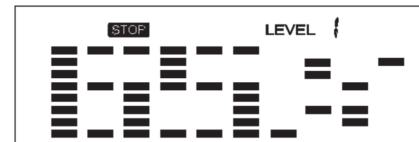
Target H.R. Program



55% H.R.C. Program



65% H.R.C. Program



75% H.R.C. Program



85% H.R.C. Program



Program U1



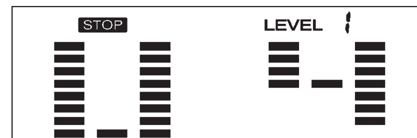
Program U2



Program U3



Program U4



English

- **Operation Instructions**

A. Exercising With a Specific Goal:

1. TIME Control: Sets up a period of time to exercise. (Except in Body Fat Program)
2. DISTANCE Control: Sets up a certain distance to exercise. (Except in Body Fat Program)
3. BODY FAT Control: Computer designs various programs for different people with different body fat ratio.
4. WATT Control: Keeps different bodies burning in desire WATT consumed.
5. Heart Rate Control: Keeps users to exercise under a safe heart-beating condition

B. Pulse Rate:
The whole set of heart rate detector include 2 sensors each side. Each sensor has 2 pieces of metal parts. The correct way to get detected is to gently hold both metal parts each hand. With the good signals picked up by the computer, the heart mark in the HEART RATE/BODY TYPE Display shall flash.

C. I Program:
PROGRAM 1 is a manual program. Press „ENTER" key to select TIME, DISTANCE, and AGE. Then, press(+) or (-) key to adjust the values. The default level of loading is 6. After pressing „START/STOP" key to exercise, please also apply the heart rate detector appropriately. Users may exercise in any desire level (by pressing (+) or (-) during the workout) with a period of time or a certain distance. With the input of age, the computer may suggest a target heart rate to exercise. The suggested heart rate is 85%(220 – age). So, if the heart rate detected equals to or greater than the TARGET H.R., the value of HEART RATE will keep flashing. Please note that it is a warning for users to slow down or to lower the level of loading.

D. Preset Programs:
PROGRAM 2 to PROGRAM 13 are the preset programs. Press „ENTER" key to select TIME, DISTANCE, and AGE. Then, press (+) or (-) key to adjust the values. Users may exercise with different level of loading in different intervals as the profiles show. After pressing „START/STOP" key to exercise, please also apply the heart rate detector appropriately. Users may also exercise in any desire level (by pressing (+) or (-) during the workout) with a period of time or a certain distance. With the input of age, the computer may suggest a target heart rate to exercise. The suggested heart rate is 85%(220 – age). So, if the heart rate detected equals to or greater than the TARGET H.R., the value of HEART RATE will keep flashing. Please note that it is a warning for users to speed down or to lower the level of loading.

E. Speed Independent Program:
Program 14 is a Speed Independent Program. Press „ENTER" key to select the values of TIME, DISTANCE, WATT, and AGE. Then, press (+) or (-) key to adjust the values. After pressing „START/STOP" key to exercise, please also apply the heart rate detector appropriately. During the exercise, the level of loading is not adjustable. In this program, computer will adjust the level of loading according to the value of WATT setup. For example, the level of loading may increase while the speed is too slow. Also, the level of loading may decrease while the speed is too fast. As a result, the calculated value of WATT will close to the value of WATT setup by users. With the input of age, the computer may suggest a target heart rate to exercise. The suggested heart rate is 85%(220 – age). So, if the heart rate detected equals to or greater than the TARGET H.R., the value of HEART RATE will keep flashing. Please note that it is a warning for users to speed down or to lower the level of loading.

F. Body Fat Program:
This is a special program designed to calculate users' body fat ratio and to design a specific loading profile for users. With 9 different body types, the computer can generate 9 different profiles for each. Press „ENTER" key to select GENDER, HEIGHT, WEIGHT, and AGE. Then, press (+) or (-) key to adjust the values. After pressing „START/STOP" key to calculate body fat, please also apply the heart rate detector appropriately. If the detector cannot pick up any signals, an error message „E4" will show up in the profile display. If it happens, press „START/STOP" key to calculate again. Then, the calculation values of FAT%, BMR, BMI, BODY TYPE will show up shortly.

G. Heart Rate Control Programs:
These Program 16 to Program 20 are the Heart Rate Control Programs. In program T.H.R. Program, press „Enter" key to select TIME, DISTANCE, and TARGET H.R. Users may setup a target heart rate to exercise in a period of time or a certain distance. In H.R.C. Programs press „Enter" key to select TIME, DISTANCE, and AGE. Then, press (+) or (-) key to adjust the values. Users may exercise in a period of time or a certain distance with 55% Max Heart Rate Program, 65% Max Heart Rate Program, 75% Max Heart Rate Program and 85% Max Heart Rate Program. After pressing „START/STOP" key to exercise, please also apply the heart rate detector appropriately. In these programs, the computer will adjust the level of loading according to the heart rate detected. For example, the level of loading may increase while the heart rate detected is lower than TARGET H.R. Also, the level of loading may decrease while the heart rate detected is higher than TARGET H.R. As a result, the user's heart rate will be adjusted to close the TARGET H.R. in the range of TARGET H.R. –5 and TARGET H.R. +5.

H. User Setting Programs:
U1-U4 are the user-setting programs. Users are free to edit the values in the order of TIME, DISTANCE, AGE, and the level of loading in 10 intervals. The values and profiles will be stored in the memory after setup. After pressing „START/STOP" key to exercise, please also apply the heart rate detector appropriately. Users may also change the ongoing loading in each interval by pressing (+) or (-) key, and they will not change the level of loading stored in the memory. With the input of age, the computer may suggest a target heart rate to exercise. The suggested heart rate is 85%(220 – age). So, if the heart rate detected equals to or greater than the TARGET H.R., the value of HEART RATE will keep flashing. Please note that it is a warning for users to speed down or to lower the level of loading.

I. Pulse Recovery (TEST):
It is a function to check the condition of pulse recovery that is scaled from 1.0 to 6.0 while 1.0 means the best and 6.0 means the worst and the increment is 0.1. In order to get rated correctly, users must test it right after the workout finished by pressing „RECOVERY" key and then stop exercising. After the key is pressed, please also apply the heart rate detector appropriately. The test will last for 1 minute and the result will show in the display.

Training instructions

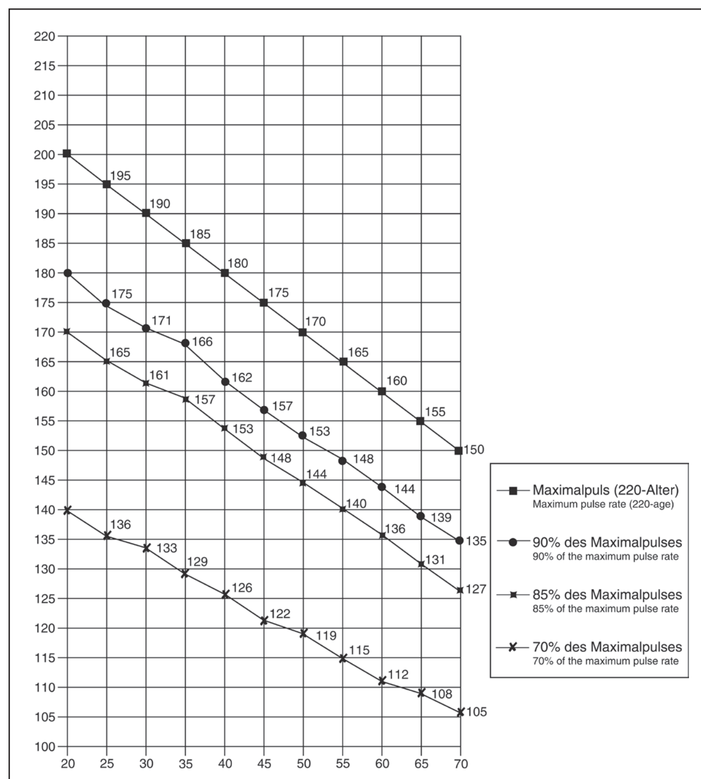
You must consider the following factors in determining the amount of training effort required in order to attain tangible physical and health benefits:

1. Intensity:
The level of physical exertion in training must exceed the level of normal exertion without reaching the point of breathlessness and / or exhaustion. A suitable guideline for effective training can be taken from the pulse rate. During training this should rise to the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate (see the table and formular for determination and calculation of this).
During the first weeks, the pulse rate should remain at the lower end of this region, at around 70% of the maximum pulse rate. In the course of the following weeks and months, the pulse rate should be slowly raised to the upper limit of 85% of the maximum pulse rate. The better the physical condition of the person doing the exercise, the more the level of training should be encreased to remain in the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate. This should be done by lengthening the time for the training and / or encreasing the level of difficulty.
If the pulse rate is not shown on the computer display or if for safety reasons you wish to check your pulse rate, which could have been displayed wrongly due to error in use, etc., you can do the following:
a. Pulse rate measurement in the conventional way (feeling the pulse at the wrist, for example, and counting the number of beats in one minute).
b. Pulse rate measurement with a suitable specialised device (available from dealers specialising in health-related equipment).

2.Frequency
Most experts recommend a combination of health-conscious nutrition, which must be determined on the basis of your training goal, and physical training three times a week. A normal adult must train twice a week to maintain his current level of condition. At least three training sessions a week are required to improve one's condition and reduce one's weight. Of course the ideal frequency of training is five sessions a week.

3. Planning the training
Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes.
Then the actual training (training phase) should begin. The training exertion should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate.
In order to support the circulation after the training phase and to prevent aching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should be consist of stretching exercises and / or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.
You find further information on the subject warm-up exercises, stretch exercises or general gymnastics exercises in our download area under www. christopeit-sport.com

4. Motivation
The key to a successful program is regular training. You should set a fixed time and place for each day of training and prepare yourself mentally for the training. Only train when you are in the mood for it and always have your goal in view. With continuous training you will be able to see how you are progressing day by day and are approaching your personal training goal bit by bit.



Calculation formula:	Maximum pulse rate	=	220 - age (220 minus your age)
	90% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.9
	85% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.85
	70% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.7

F

Sommaire

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons pour l'achat de ce cycle d'entraînement intérieur et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec.
Veuillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d'emploi.
Si vous avez des questions, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous.

Très cordiales salutations

Top-Sports Gilles GmbH



Français

Recommandations importantes et consignes de sécurité

Nos produits sont systématiquement soumis au contrôle TÜV-GS et sont ainsi conformes aux normes de sécurité actuelles les plus élevées. Cependant, cela ne dégage pas de l'obligation de suivre strictement les indications suivantes.

1. Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de montage et n'utiliser que les pièces spécifiques à l'appareil, mentionnées dans la notice de montage et ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler l'intégralité de la livraison à l'aide du bon de livraison et l'intégralité des emballages en carton à l'aide de la notice de montage dans les instructions de montage et d'utilisation.

2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, contrôler si tous les écrous, vis et autres raccords sont bien serrés, afin d'assurer un état de service sûr de l'appareil d'entraînement.

3. Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Il faut exclure tout contact avec l'humidité et l'eau.

4. Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de pression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (p. ex. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l'appareil.

5. Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil.

6. Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.

7. RESPECT! Des systèmes de la fréquence de coeur peuvent être inexacts. Le fait de s'entraîner excessif sait dommage de santé sérieux ou mènent vers la mort
Un entraînement inadapté ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watts, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd.

8. Ne s'entraîner avec l'appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales. **RESPECT!** Si des parties sont excessivement chaudes à l'utilisation de l'appareil ils remplacent immédiatement celui-ci et sûr cet équipement de l'utilisation jusqu'à réparé.

9. Pour le réglage des pièces, faire attention à régler la bonne position ou la position de réglage maximale marquée, et à bloquer correctement la nouvelle position réglée.

10. Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement. Le temps d'entraînement ne devait pas dépasser au total 60 Min./ chaque jour.

11. Il faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement fitness avec l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce que de par leur forme (p. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrocher pendant l'entraînement. Les chaussures d'entraînement doivent être choisies en fonction de l'appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.

12. RESPECT! Si des sensations de vertige, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou d'autres symptômes anormaux se font sentir, arrêter l'entraînement et consulter un médecin adapté.

13. Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. C'est pourquoi, ils ne doivent être utilisés que de manière conforme à l'emploi prévu et uniquement par des personnes informées et initiées en conséquence.

14. Les personnes, telles que les enfants, les invalides ou les handicapés, ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut fournir son aide ou donner des instructions. Il faut exclure l'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.

15. Il faut faire attention à ce que la personne qui s'entraîne, ainsi que d'autres personnes, ne se trouvent jamais dans la zone des pièces encore en mouvement.

16. Ce produit ne peut pas être enlevé les déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main doit être livre à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait rem arguer sur cela.
Les matières sont réutilisables conformément à leur marquage. Avec le réemploi, la valorisation matérielle ou d'autres formes de valorisation vous apportez des appareils de contralto, une contribution importante à la protection a notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constant.

17. Les matériaux d'emballage, les piles vides et les pièces de l'appareil doivent être évacués en respectant l'environnement, pas avec les ordures ménagères, mais dans les containers de collecte prévus à cet effet, ou remis aux services de collecte adaptés.

18. Dans les modes d'opération qui dépendent de la vitesse, la résistance peut être réglée manuellement et les variations de puissance dépendent de la vitesse. Dans les modes d'opération indépendant de la vitesse, l'utilisateur peut régler la consommation de puissance en Watt désirée. La machine maintiendra automatiquement le même niveau de puissance, modifiant si nécessaire le niveau de résistance. Ce réglage ne dépend pas de la vitesse.

19. L'appareil est équipé d'un réglage de résistance à 24 niveaux. Cela permet de réduire ou d'augmenter la résistance de freinage et ainsi le niveau d'entraînement. En touchant le (-) -Touche de réglage de la résistance vers niveau 1, cela entraîne une diminution de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement. En touchant le (+) -Touche de réglage de la résistance vers le niveau 24, cela entraîne une augmentation de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement.

20. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 150 kg. Cet appareil a été contrôlé et certifié suivant les normes EN 957 -1 et -5 „H, A". Cet ordinateur d'appareils correspond aux demandes fondamentales d'elle EMV Directive en 2004/108/C.E.

Liste des pièces- Liste des pièces de rechange EM 3 N° de commande 9808 C, 98081 C

Caractéristiques techniques : **Version du : 01/ 03/ 2013**

- Système de freinage magnétique
- avec masse tournante: environ 8 kg
- Réglage automatisé de la résistance, choix de 24 niveaux de résistance
- 1 programme manuel
- 12 programmes de résistance prévus
- 5 programmes de fréquence cardiaque (fonctionnant par impulsion)
- 4 programmes personnalisables
- 1 programme pour les lipides
- 1 programme indépendant de la vitesse de rotation (par défaut, puissance en watt 40-250)
- Mesure des pulsations au guidon
- Analyse des lipides
- Alimentation au réseau.
- Selle universellement interchangeable
- Inclinaison ajustable de la selle et du guidon
- Réglable horizontal et vertical de la selle (verrouillage rapide)
- Stabilisateurs et roulettes de déplacement sur le pied avant
- Bouteille et support de bouteille
- L'écran de l'ordinateur dispose de l'affichage digital de données suivantes: Durée, vitesse, distance, analyse des lipides, qui correspond plus ou moins à la dépense de calories, les pulsations, les watts, un odomètre, le BMI (index de masse corporelle), le BMR (taux de métabolisme basal) et la récupération.

Adapté pour des poids jusqu'environ 150 kg.
Dimensions approximatives Longueur 110 x Largeur 5 x Hauteur 148 cm

Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous adresser à :

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 2051 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 2051 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET 9808	Numéro ET 98081
1	Ordinateur		1	7	36-9808-33-BT	36-9808133-BT
2	Unité de pouls		2	4	36-9613204-BT	36-9613204-BT
3	Bouchon rond		2	4	39-9847	39-9847
4	Guidon		1	7	33-9808-17-SI	33-9808117-WS
5	Cable de pouls		1	1+2	36-9613205-BT	36-9613205-BT
6	Câble de connexion		1	1+26	36-9808-34-BT	36-9808-34-BT
7	Tube d'appui du guidon		1	27	33-9808-15-SI	33-9808115-WS
8	Vis à oreilles		1	7	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT
9	Pièce d'ecartement		1	8	36-9613209-BT	36-9613209-BT
10	Revêtement de guidon		1	7	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT
11	Revêtement de guidon		2	4	36-9808-35-BT	36-9808-35-BT
12	Support de bouteille		1	7	36-9913123-BT	36-9913123-BT
13	Bouteille		1	12	36-9808-50-BT	36-9808-50-BT
14	Vis		2	12	36-9210-30-BT	36-9210-30-BT
15	Rondelle	Ø20xØ8.2x1.2T	4	16	39-9864-VC	39-9864-VC
16	Vis à tête ronde et 6 pans creux	M8x20	4	7	39-9886-CR	39-9886-CR
17	Selle		1	19	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT
18	Bouchon carré		2	19	39-9954	39-9954
19	Pièce coulissante de selle		1	21	33-9808-18-SI	33-9808118-WS
20	Fixation pour N° 19		1	19	36-9913107-BT	36-9913107-BT
21	Tube dàppui du guidon		1	27	33-9808-19-SI	33-9808119-WS
22	Rondelle	Ø20xØ10.2x1.5T	1	23	39-10207	39-10207
23	Vis à poignée étoile		1	20	36-9814-14-BT	36-9814-14-BT
24	Insert en caoutchouc		1	27	36-9808-06-BT	36-9808-06-BT
25	Caoutchouc		1	63	36-9808-07-BT	36-9808-07-BT
26	Câble de connexion du moteur		1	6+41	36-9212-04-BT	36-9212-04-BT
27	Cadre de base		1		33-9808-16-SI	33-9808116-WS
28	Vis	M5x10	4	1	39-9903	39-9903
29	Capteur		1	27	36-9212-07-BT	36-9212-07-BT
30	Couvercle	pour M 6	6	38+53	39-9865-SW	39-9865-SW
31	Roulement à billes	6003	2	27+37	39-9999	39-9999
32	Bague de sécurité	C 17	1	37	36-9504-20-BT	36-9504-20-BT
33	Roue à courroie de pédalier		1	37	36-9808-35-BT	36-9808106-BT
34	Boulon à oeil		2	49	39-10172	39-10172
35	Ecrou autobloquant	M 6	4	38	39-9816-VC	39-9816-VC
36	Magnétique		1	33	36-9613222-BT	36-9613222-BT
37	Axe de pédalier		1	31	33-9808-08-SI	33-9808-08-SI

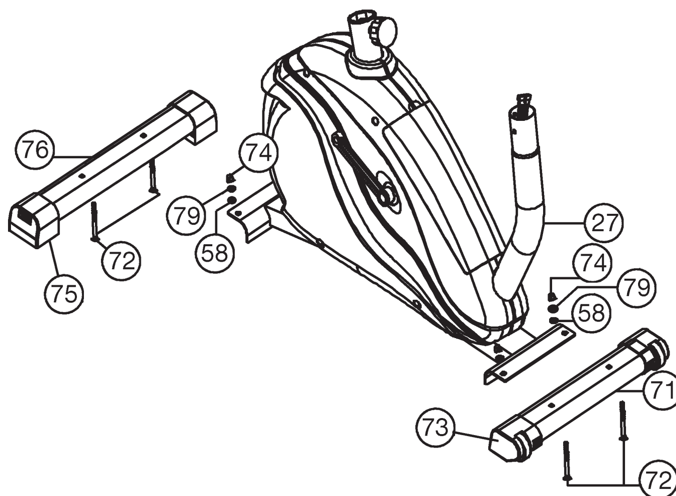
Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET 9808	Numéro ET 98081
38	Vis	M6x15	4	37	39-9911	39-9911
39	Câble plat		1	33+52	36-9808-12-BT	36-9808-12-BT
40	Rondelle	12/24	2	55	39-10062	39-10062
41	Servomoteur		1	27	36-9212-08-BT	36-9212-08-BT
42	Vis	M5x60	1	27	39-10406	39-10406
43	Câble de transmission		1	41	36-9808-36-BT	36-9808-36-BT
44	Fermeture à vis à clé	M14	1	27	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT
45	Pièce d‘ecartement		1	37	36-9211-30-BT	36-9211-30-BT
46	Pièce d'ecartement		1	37	36-9211-32-BT	36-9211-32-BT
47	Ecrou	M10	3	49	39-9930-SW	39-9930-SW
48	Ecrou de axe	M10	2	49	39-10256	39-10256
49	Axe de Roue volante		1	50	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI
50	Roulement à billes de Roue volante		2	51	39-9998	39-9998
51	Roue volante		1	50	33-9808-20-SI	33-9808-20-SI
52	Roue à courroie		1	49	33-9808-06-SI	33-9808-06-SI
53	Vis	M6x15	2	55	39-10120-SW	39-10120-SW
54	Rondelle	6/12	2	55	39-10013-VC	39-10013-VC
55	Étrier de magnétique		1	54	33-9211-10-SI	33-9211-10-SI
56	Ressort		1	55	36-9808-37-BT	36-9808-37-BT
57	Ecrou autobloquant	M8	2	60+61	39-9918-CR	39-9918-CR
58	Rondelle		5	60+72	39-10018-CR	39-10018-CR
59	Roulette		1	61	36-9808-17-BT	36-9808-17-BT
60	Vis	M8x25	1	27+61	39-10455	39-10455
61	Étrier de serrage		1	62	36-9808-38-BT	36-9808-38-BT
62	Ressort d´ étrier de serrage		1	27+61	36-9808-39-BT	36-9808-39-BT
63L	Revêtement droit		1	27+63R	36-9808-51-BT	36-9808131-BT
63R	Revêtement gauche		1	27+63L	36-9808-52-BT	36-9808132-BT
64	Revêtement en haut		1	63L+63R	36-9808-40-BT	36-9808130-BT
65	Vis	M4x10	4	64	39-10185	39-10185
66	Vis	M8x20	2	37	39-9886-CR	39-9886-CR
67	Revêtement		2	69	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT
68L	Pédale gauche		1	69L	36-9110-04-BT	36-9110-04-BT
68R	Pédale droite		1	69R	36-9110-05-BT	36-9110-05-BT
69L	Bras de pédale gauche		1	37	33-9808-21-SW	33-9808-21-SW
69R	Bras de pédale droit		1	37	33-9808-22-SW	33-9808-22-SW
70	Vis	M5x20	18	4,5,41+63	39-10190	39-10190
71	Tube de piet avant		1	27	33-9808-23-SI	33-9808120-WS
72	Boulon brut à tête bombée et colletcarré	M8x60	4	71+76	39-10094-CR	39-10094-CR
73L	Coiffe à Palier gauche		1	71	36-9808-41-BT	36-9808-41-BT
73R	Coiffe à Palier droit		1	71	36-9808-42-BT	36-9808-42-BT
74	Ecrou borgne	M8	4	72	39-9900-VC	39-9900-VC
75	Coiffe		2	76	36-9808-43-BT	36-9808-43-BT
76	Tube de pied arrière		1	27	33-9808-24-SI	33-9808121-WS
77	Appareil d'alimentation électrique	6V=DC//1000mA	1	78	36-9808-21-BT	36-9808-21-BT
78	Faisceau des câbles du moteur y compris douille pour bloc d'alimentation		1	77	36-9212-09-BT	36-9212-09-BT
79	Couvercle	pour M8	8	16+72	39-9864-VC	39-9864-VC
80	Ecrou	M5	2	42	39-10012	39-10012
81	Rondelle		1	8	39-10520	39-10520
82	Revêtement		2	63L+63R	36-9808-45-BT	36-9808-45-BT
83	Jeu d'outils		1		36-9808-26-BT	36-9808-26-BT
84	Instructions de montage et mode d'emploi		1		36-9808-46-BT	36-9808-46-BT

Notice de montage

Il est strictement conseillé d'observer nos recommandations et consignes de sécurité avant de commencer le montage ! Avant de commencer avec le montage, respectez absolument nos recommandations et consignes de sécurité ! Retirez tous les éléments du carton et préparez-les de manière ordonnée pour le montage.

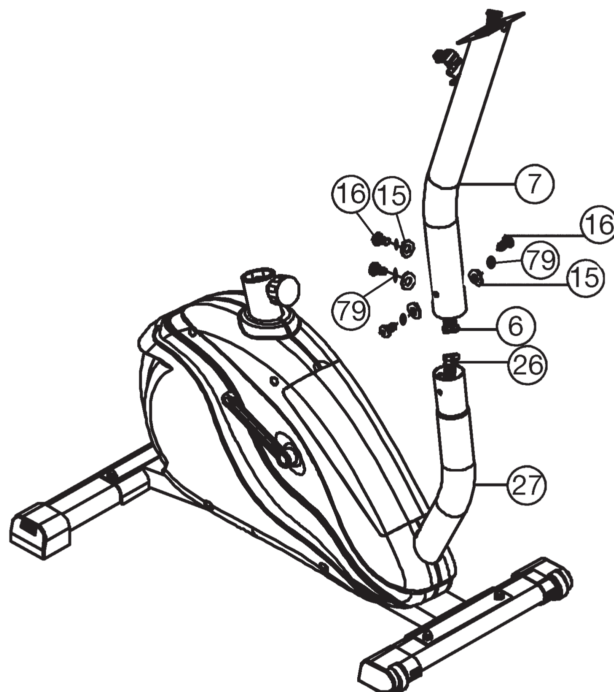
Etape n° 1 :
Montage du pied avant et arrière (71) + (76).

1. Attachez le pied avant (71) aux roulettes déjà assemblées (73) sur le corps de l'appareil (27). Servez-vous des deux vis (72), rondelles (58), couvercle (79) et écrous de blocage (74).
2. Attachez le pied arrière (76) avec des capuchons de protection déjà assemblés (75) au corps de l'appareil. Utilisez à cet effet deux vis (72), les rondelles (58), les couvercle (79) et les écrous de blocage (74). (Une fois le montage complètement terminé, vous pouvez égaliser les petites irrégularités du sol en faisant tourner les deux capuchons de protection égalisation de la hauteur (75). L'appareil est alors ajusté de sorte qu'il ne puisse pas se mettre à bouger au cours de l'entraînement.)



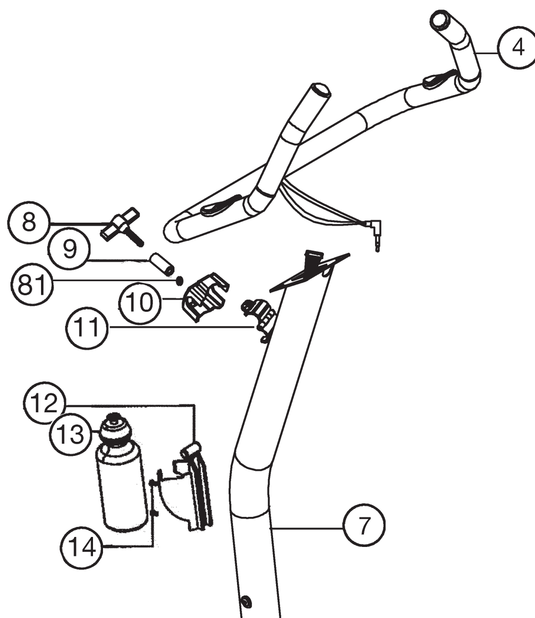
Etape n° 2:
Montage de tube d'appui du guidon (7).

1. Prenez le tube d'appui du guidon (7) avec le câble (6) de l'ordinateur déjà en place. Reliez la fiche pour le câble (6) de l'ordinateur sortant du bas du tube d'appui du guidon (7) à la fiche pour le câble (26) de l'ordinateur dépassant du corps de l'appareil (27).
2. Introduisez le tube d'appui du guidon (7) dans le support prévu à cet effet du corps de l'appareil (27). Veillez à ce que les liaisons entre les câbles établies lors ne soient pas écrasées. En mettant le tube du support du guidon (7) en place, poussez celui-ci lentement vers le bas dans le support du bâti du corps de l'appareil. Vissez le tube support du guidon (7) avec le châssis (27) au moyen des vis (16), des couvercles (79) et des rondelles intercalaires (15).



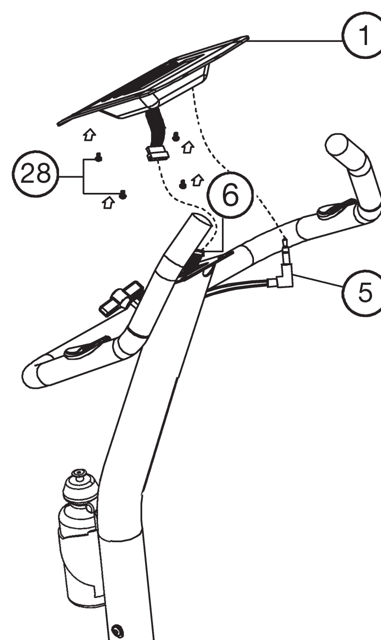
Etape n° 3:
Montage du guidon (4) et de bouteille (13).

1. Dirigez le guidon (4) vers le logement ouvert du guidon (11), au niveau du tube support (7) et fermez-le au-dessus du guidon (4).
2. Placez de revêtement de guidon (10) sur le guidon (4). Fixer le guidon (4) dans la position souhaitée, au niveau du tube support (7) avec le pièce d'écartement (9), rondelle (81) et la vis à oreilles (8) afin de pouvoir.
3. Fixez le support du bouteille (12) sur le appui du guidon (7) à l'aide des vis (14) et faites coulisser le bouteille (13) à l'intérieur.



Etape n° 4:
Montage de l'ordinateur (1).

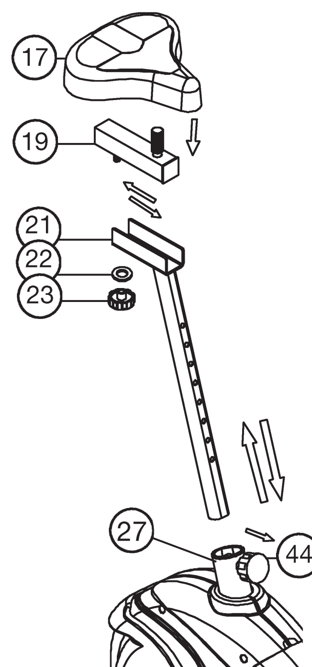
1. Branchez le connecteur du faisceau de câbles (6) du calculateur qui dépasse du tube de support du guidon (7) dans la prise qui se trouve au dos du calculateur (1).
2. Insérez l'ordinateur sur la plaque prévue à cet effet sur le tube d'appui du guidon (7) et vissez le calculateur (1) avec des vis (28).
3. Dans le port correspondant de l'ordinateur (1), enfichez le connecteur du faisceau de fils (5) qui dépasse de l'unité à guidon.



Français

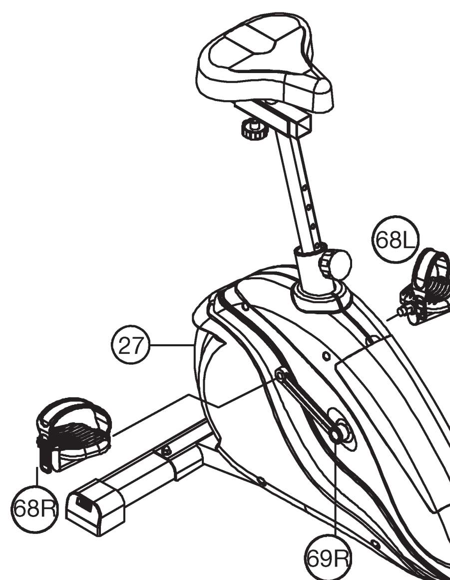
Etape n° 5:
Montage du chariot de selle (19), de selle (17) et le tube de selle (21).

1. Placez la selle (17) avec le logement de selle sur le chariot de selle (19) et serrez-le à bloc dans l'inclinaison souhaitée.
2. Placez le chariot de selle (19) dans le logement, au niveau du tube support de selle (21) et fixez-le en position horizontale à l'aide de la vis poignée-étoile (23) et de la rondelle (22).
3. Insérez le tube de la selle (21) dans le support prévu à cet effet du corps de l'appareil (27), ajustez la position désirée et bloquez-la en insérant la fermeture à vis à clé (44) et la serrant à fond.
   (Pour desserrer la fermeture rapide (44), il suffit simplement de la tourner, ce qui permet ensuite de la tirer pour pouvoir débloquer le dispositif d'arrêt de la hauteur et modifier la hauteur de la selle. Lorsque la fermeture rapide (44) est réglée au niveau souhaité, fixer de nouveau en tournant fixement).
   Vérifiez par ailleurs que le tube de la selle ne dépasse pas, lors du réglage de la position souhaitée, la position d'ajustement «A» la plus haute, qui est marquée en couleur.



Etape n° 6:
Montage des pédales (68L+68R)

1. Vissez la pédale droite (68R) sur le support à droite (69R), dans le sens de fonctionnement, de la manivelle de pédalier.
   (Attention! Serrage des vis: dans le sens d'horloge)
2. La pédale gauche (68L) doit ensuite être vissée dans le support de manivelle de pédalier (69L), à gauche et dans le sens de fonctionnement.
   (Attention! Serrage des vis: dans le sens contraire d'horloge)
3. Ensuite, montez les bandes cale-pied gauche et droite sur les pédales qui leur correspondent.



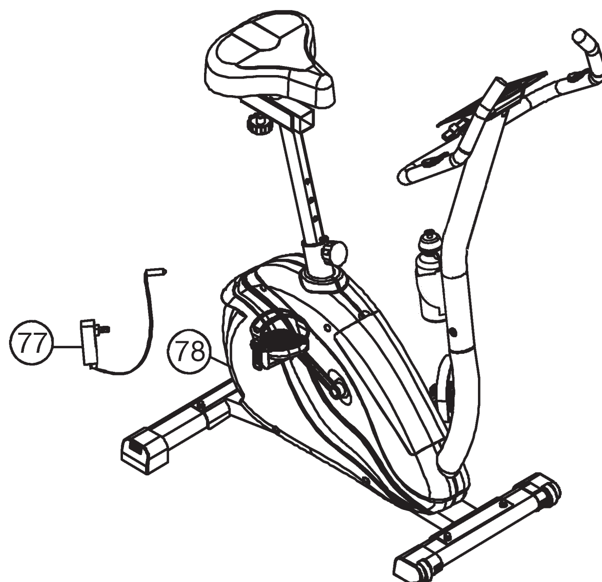
Etape n° 7:
Branchement de l'appareil d'alimentation électrique (77).

1. Introduisez la fiche de l'appareil d'alimentation électrique (77) dans la prise adéquate à l'extrémité (78) arrière du revêtement.
2. Enfichez ensuite l'appareil d'alimentation électrique (77) dans une fiche femelle (230V/50Hz).

Etape n° 8:
Contrôle

1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent. Le montage est maintenant terminé.
2. Si tout est en ordre, se familiariser avec l'appareil en effectuant de l égers réglages de la résistance et effectuer les réglages individuels.

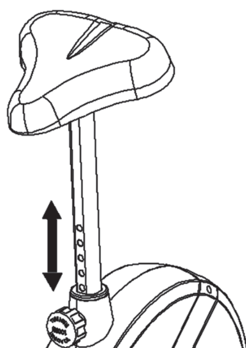
Remarques :
Veuillez conserver soigneusement le jeu d'outils ainsi que les instructions de montage dont vous aurez éventuellement besoin ultérieurement pour effectuer les réparations nécessaires et commander des pièces de rechange.



Monter, utiliser & descendre

Transport de la machine:
La machine est équipée de 2 rouleaux sur le pied avant. Si vous voulez transporter la machine, soulevez le pied postérieur et roulez la machine vers la destination désirée.

Réglage de la position de la selle
Un entraînement efficace demande un correct réglage de la selle. Il faut que vos genoux soient encore légèrement pliés si les pédales se trouvent dans la position la plus basse. Pour régler la selle, dévissez de quelques tours le bouton et tirez-le légèrement. Régler la selle dans la position désirée, relâchez le bouton et revissez-le.



Attention:
Veillez à ce que le bouton soit remis en position correcte et qu'il soit solidement vissé.
Ne dépassez jamais la hauteur maximale de la selle.
Descendez toujours de la machine avant de modifier un réglage.

Monter, utiliser & descendre
Monter :

a. Après avoir réglé la selle dans la position désirée, placez votre pied dans la bande de la pédale et saisissez solidement la poignée..
b. Essayez de mettre votre poids entier sur ce pied et en même temps, levez l'autre jambe par-dessus la machine et placez l'autre pied dans l'autre bande.
c. Vous êtes maintenant dans la correcte position pour commencer votre entraînement.

Utiliser :

a. Tenez vos mains sur la poignée, veillez à ce que vos deux pieds ont été placés correctement dans les bandes des 2 pédales.
b. Pédalez sur la machine utilisant vos 2 pieds alternativement.
c. Ensuite, augmentez graduellement la vitesse et modifiez la résistance afin d'intensifier l'exercice.

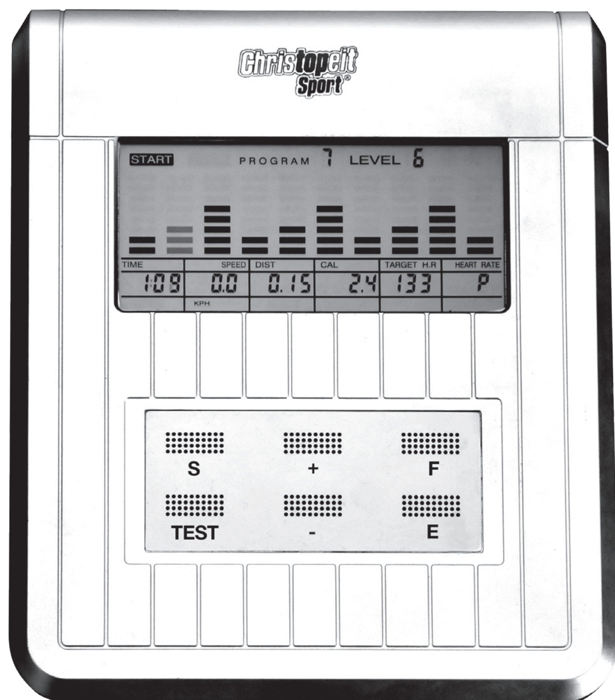
Descendre :

a. Ralentissez graduellement jusqu'à ce que vous vous êtes arrêté(e).
b. Saisissez solidement la poignée gauche avec la main gauche, lancez votre pied par-dessus la machine et posez-le par terre. Ensuite, mettez également l'autre pied par terre.

Cette machine d'exercice stationnaire simule cycler. La pression sur les articulations est moins élevée, diminuant les risques de blessures d'impact.

Cette machine propose des entraînements cardiovasculaires non-impact, dont l'intensité peut varier de basse à très haute, selon les préférences de l'utilisateur. Les muscles de la partie inférieure et supérieure du corps deviendront plus forts, la capacité cardiovasculaire augmentera et votre corps restera en pleine forme.

Guide d'utilisation de l'ordinateur 9808 C, 98081 C



L'ordinateur de votre ERGOMÈTRE est très facile à utiliser. L'affichage simultané de toutes les fonctions vous permet de naviguer avec précision entre les fonctions individuelles. D'un coup d'œil, vous êtes informé du déroulement de votre entraînement. **Il s'agit ici d'un appareil indépendant du nombre de rotations. Pour sélectionner la puissance souhaitée, l'ordinateur règle le frein, indépendamment de la fréquence de marche.**

Mise en route

1) Mettez la fiche de raccordement dans la prise de raccordement de l'adaptateur de l'appareil. Un signal retentit alors – L'affichage LCD montre pendant 2 seconde tous les segments et les paramètres sont ensuite remis à zéro.

ou

2) La fiche est déjà dans la prise femelle / l'appareil s'est automatiquement débranché. En cliquant sur une touche quelconque – ou par au moins une rotation des pédales – l'ordinateur se met sous tension automatiquement.

A la fin de l'entraînement, enlever la prise.

- **Touches**

Six touches sont disponibles : START / STOP (S), SAISIE (E), FONCTION (F), PLUS (+), MOINS (-) et TEST (test.)

« S » : Début ou interruption de l'entraînement dans le programme sélectionné En mode ARRÊT, STOPP – est en surbrillance.

Affichage: L'ordinateur ne commence à compter que si la touche « S » a été préalablement sélectionnée.

Si l'on presse la touche « S » pendant plus de trois secondes, toutes les valeurs seront remises à zéro.

« E » : La touche saisie et confirmation permet de passer d'une zone de saisie à la suivante. La fonction sélectionnée clignote. Les touches + / - vous permettent d'introduire des valeurs et la touche « E », de les confirmer. Simultanément, la zone de donnée suivant clignote.

« F » : Normalemant,l'ordinateur affiche les valeurs en Vitesse (SPEED), Distance (DIST) et Kilocalories (CAL). En appuyant brièvement sur cette touché, vous pouvez afficher le valeurs de Watt au lieu des Kilocalories (CAL), la tournande per minute (RPM) au lieu des Vitesse (SPEED) et le distance complete (ODO) au lieu des distance (DIST).

« Test » : Cette touche vous permet de consulter vos informations de fitness.

Les touches '' **+** '' et '' **–** '' vous permettent de modifier les valeurs – seules les données en surbrillance peuvent être modifiées.

- **Affichages**

START

START : Mode du commencement. Toutes les valeurs sont affichées.

STOP

STOP : Affichage du mode Arrêt. Les données par défaut peuvent être rétablies.

PROGRAM 18

PROGRAMME : Affichage du programme engagé 1 –14 (24) (programme 1 – 13: programme 'fitness'; Programme 14: programme en watts; programme pour les lipides; programmes des pulsations ; programmes U1-U4: programmes individuels.)

LEVEL 18

DEGRÉ : Affichage de la résistance à l'effort, de 1 à 24. Plus le chiffre est élevé, plus la résistance est forte.

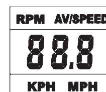
L'affichage des leviers propose huit leviers. Trois valeurs peuvent être sélectionnées pour chaque levier. L'affiche vous informe de la valeur réelle. La résistance à la marche peut être modifiée à tout moment et dans tous les programmes, par les touches + et -.



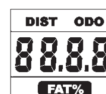
SEXE: Affichage du sexe, masculin / féminin (disponible seulement dans le programme pour les lipides).



DUREE / TAILLE / POIDS : pour régler / afficher la durée en minutes et secondes, jusqu'à un maximum de 99 :00 minutes.Présélection en pas par minute / comptage en pas par seconde. Dans les programmes 2 à 24, la durée minimale par défaut est de 5 minutes. La DUREE ou la DISTANCE peut être sélectionnée – mais pas simultanément. L'introduction et l'affichage du poids corporel n'est possible que dans le programme pour les lipides.

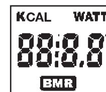


Tours/min/SPEED. Km/h : Affichage du nombre de rotations du pédalier par minute et en hm/h. La touche F permet de passer de SPEED à nombre de rotations du pédalier par min.



DISTANCE/DISTANCE TOTAL/LIPIDE EN % Affichage et données de la distance. Il est possible de paramétrer la distance de 0 à 999,0 km. Le décompte dans un sens ou dans l'autre se fait par 0,1 km. La distance et la durée ne peut être affichées simultanément. Affichage de la Distance Total. La touche F permet de passer de Distance à Cistance Total (ODO).

L'affichage de la proportion calculée en % de la lipide dans le corps n'est possible que dans le programme pour les lipides.

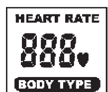


KCAL/WATT/BMR : Sur la base des valeurs moyennes, l'ordinateur calcule les valeurs en calories, qui s'affichent en kcal. Pour convertir les joules, la mesure d'unité donnée pour l'énergie en calories, plus communément employées, calculez la formule suivante : **1 Joule = 0,239 cal, ou 1 cal = 4,186 J.** L'ordinateur doit d'abord convertir les watts, c'est pourquoi il ne peut donner directement les données en calories. La touche F vous permet de passer de watts à calories. L'ordinateur calcule exactement l'effort fait pendant l'entraînement. Les résultats s'affichent en watts. L'affichage de la valeur cible se fait dans le programme. **Le BMR** (taux de métabolisme basal) = métabolisme fondamental en énergie que votre corps consomme au repos. Cette valeur se calcule sur la base d'une formule qui prend en compte le pourcentage de lipides, la taille, le poids, l'âge et le sexe. (Uniquement disponible dans le programme pour les lipides).

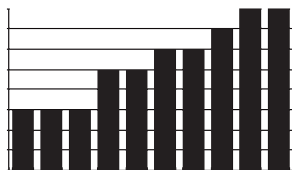
LIMITE SUPERIEURE DES PULSATIONS/BMI/ÂGE Disponible dans les programmes 1 à 14, programmes de pulsation et U1-U4.
Dès que vous avez introduit votre âge, l'ordinateur calcule une valeur de pulsation d'avertissement, que vous ne devez en aucun cas dépasser (formule : (220 – votre âge) x 0,85). Si vous atteignez cette valeur, l'affichage Pulsations se met à scintiller – vous devriez alors immédiatement réduire votre vitesse ou le niveau de résistance. Dans le programme pulsation cibles :Indication de votre pulsation cible personnelle, que vous avez introduite. Dans les programmes de pulsation: programme d'entraînement, soit 55 % / 65% / 75 % ou 85 % de votre fréquence cardiaque maximale. Votre fréquence cardiaque maximale, et ses pourcentages, sont calculés dès que vous avez introduit votre âge.Le résultat – vos pulsations à l'entraînement, votre fréquence cardiaque maximale – sera affiché dans la zone et vos pulsations actuelles dans la zone. Dans les programmes U1-U4, proposition d'entraînement de 70 % de votre fréquence cardiaque maximale. Introduction / affichage de votre âge. Indication de votre BMI (index de masse corporelle) = votre poids divisé par votre taille².



INDICATION DES PULSATIONS / TYPE CORPOREL : C'est ici que s'affichent vos pulsations actuelles. Les mesures par contact avec les poignées ont la priorité sur les mesures transmises par la sangle du thorax. **Pour avoir accès aux mesures des pulsations, il faut toujours presser d'abord la touche S.**
Sur la base des proportions calculées de lipides dans le corps, 9 types corporels différents sont établis :
Type 1 Proportions de lipides 5 % - 9 % ;
Type 2 Proportions de lipides 10 % -14 % ;
Type 4 Proportions de lipides 20 % - 24 % ;
Type 5 Proportions de lipides 25 % -29 % ;
Type 6 Proportions de lipides 30 % 34 % ;
Type 7 Proportions de lipides 35 % - 39 % ;
Type 8 Proportions de lipides 40 % -44 % ;
Type 9 Proportions de lipides 45 % -49 % ;



Profil de résistance: La durée de l'entraînement souhaitée peut être prédéterminée dans la zone / ZEIT. Cette durée prédéterminée est répartie par le système en 10 intervalles partiels. Chaque levier sur l'axe du temps (l'axe horizontal) = 1/10 du temps déterminé, par exemple, pour une durée d'entraînement de 5 min, chaque levier = 30 secondes, pour une durée de 10 min, chaque levier = 1 min. Chacun des 10 leviers correspond à cet intervalle. Le levier de l'intervalle actuel est marqué par un clignotement. Si aucune durée n'est prédéterminée, chaque levier durera 3 minutes, c'est à dire qu'après trois minutes, la surbrillance passera du levier 1 au levier 2, et ainsi de suite pendant 30 minutes. Si le programme est interrompu entre temps par la touche S, la durée s'interrompt, et reprendra à cet endroit dès que l'on appuie sur la touche S.



Barre haute = Forte résistance au pédalage
Barre basse = Faible résistance au pédalage
Chaque segment de barre contient 3 valeurs

Chacune des barres de de temps correspond à 1/10ème du temps d'entraînement prescrit.

Résistance à la marche: Vous pouvez adapter à tout moment – dans tous les programmes – le niveau de résistance à la marche avec les touches + / - .Vous pouvez vous rendre compte des modifications à la hauteur des leviers dans l'affichage LEVEL – plus ceux-ci sont élevés, plus le niveau de résistance est haut, et inversement. Le segment de chaque levier vaut pour 3 valeurs). La valeur choisie est indiquée à LEVEL. La modification se répercute sur les positions de durée instantanées et suivantes. **La hauteur des leviers indique la charge, et non un profil de terrain.** Le déroulement des programmes est affiché graphiquement dans l'écran Display. Le déroulement de chaque programme suit la représentation du diagramme des leviers dans la zone d'affichage, par exemple, le programme 3 = montagne + vallée (dans ce cas, la hauteur des leviers = la résistance, la durée étant répartie sur la largeur des leviers). **Après le paramétrage du programme, il faut impérativement appuyer sur la touche « S », pour commencer l'entraînement. Sans quoi, les pulsations, le réglage des watts etc. ne seront pas indiqués.**

Les valeurs établies et affichées ne sont en aucun cas adaptées à une évaluation médicale.

A. Règlage des programmes:

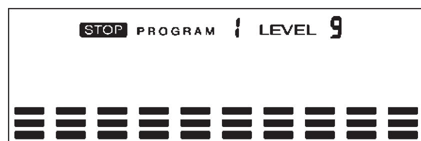
Programmes	Règlage
P1 - P13	Durée, Distance, kcal, Age
P14	Durée, Distance, kcal, Age, Watt
de lipides	Sexe, Taille, Poids, Age
de puls cible	Durée, Distance, kcal, Limit superieur de pulsation
de pulsation	Durée, Distance, kcal, Age
U1-U4	Durée, Distance, kcal, Age, 10 Intervalles

Aperçu des indications:

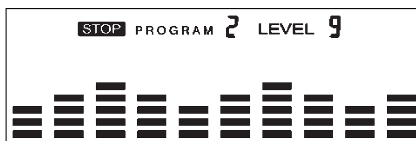
Fonction	Valeurs maximales	Réglages
Durée	00:00 - 99:00 en montant 99:00 - 05:00 en descendant	Manuel 01:00 – 99:00 Programme 05.00 – 99:00
Vitesse.	0,0 - 99,9 km/h	Non réglable
Distance	0,1 - 999,0 km	1,0 km - 999km
Tours/min	15 - 999 Tpm	Non réglable
kcal	0 – 9999 kcal	5-9995 kcal
Watt	00 -999 Watt	40-250 Watt
Âge	10 - 99 ans	10 - 99 ans
Pulsations	40- 240 pulsations	60 - 220 pulsations
BMI	1 - 99,99	Non réglable
BMR	1 – 9999 Kcal	Non réglable
Lipides %	5% - 50%	Non réglable
Type corporel	1 - 9	Non réglable
Fitness-Note	F 1,0 – F 6,0	Non réglable

A. Sélection du programme:

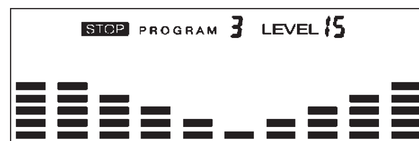
Programme 1 (Manuel)



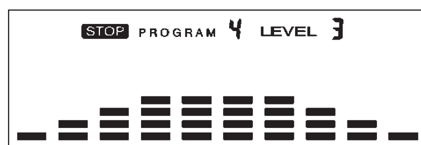
Programme 2 (Ascendant - Descendant)



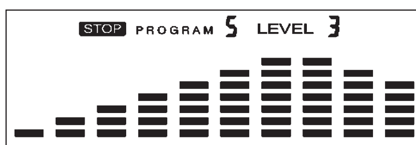
Programme 3 (Vallée)



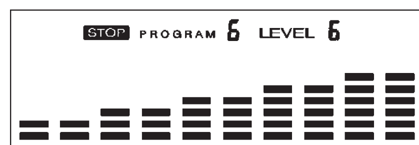
Programme 4 (Fitness)



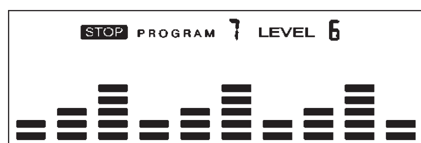
Programme 5 (Rampe)



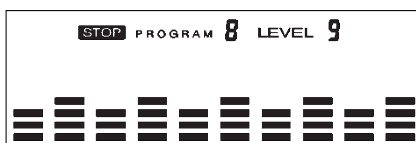
Programme 6 (Montagne)



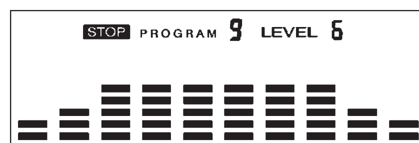
Programme 7 (Intervalle)



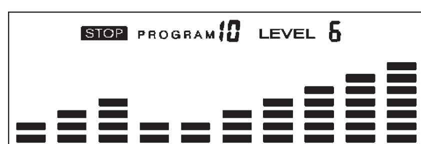
Programme 8 (Rouler)



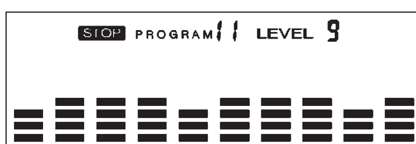
Programme 9 (Plateau)



Programme 10 (Precipice)



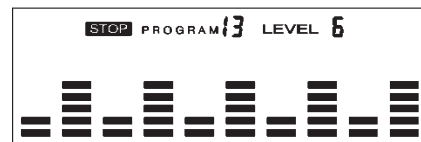
Programme 11 (Intervalle)



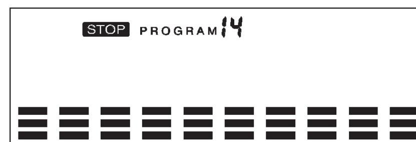
Programme 12 (Colline)



Programme 13 (Fart Lek)



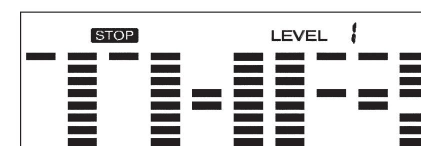
Programme 14 (Watt Controle)



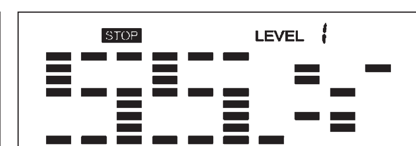
Programme des lipides



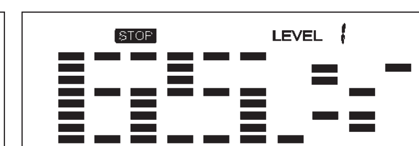
Programme des pulsations cibles



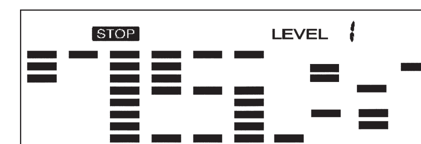
55% max. de puls.



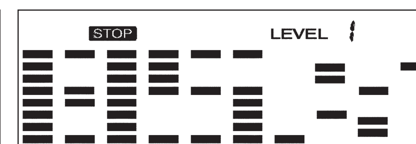
65% max. de puls.



75% max. de puls.



85% max. de puls.



Programme de Utilisateur U1



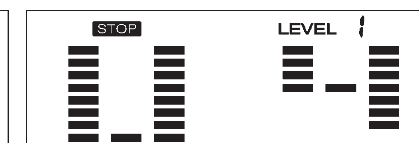
Programme de Utilisateur U2



Programme de Utilisateur U3



Programme de Utilisateur U4



Français

PROGRAMME 1 : Manuel
Ce programme correspond aux fonctions d'un home-trainer normal. Ainsi, la durée, la vitesse / tours par min, la distance, les watts / joules, les pulsations actuelles et la pulsation d'avertissement sont ici affichés en permanence. La touche « F » permet en outre de convertire les watts/Distance Total/tours par min en kcal/Distance/vitesse. Les touches + et – permettent de régler manuellement la résistance à la marche.
Toutes les valeurs doivent être réglées manuellement – **ce programme ne fait aucun réglage automatique.**

Programmes 2 – 13 : Fitness
Ce programme dispose de différents programmes d'entraînement. Lorsque ce programme est sélectionné, le déroulement est automatique, et comprend différents intervalles. Des niveaux de difficultés et des intervalles sont prévus. Vous pouvez intervenir à tout moment dans ce programme, pour modifier la résistance à la marche ou la durée. En outre, les leviers apparaissent dans la zone d'affichage.

PROGRAMME 14: Watts
Introduisez ici vos données personnelles en watts. Dans les limites de certaines tolérances, l'ordinateur règle automatiquement la résistance – indépendamment du rythme marche, de sorte que vous vous trouvez toujours dans la zone prévue.

Programmes des lipides:
En fonction de vos données personnelles comme le sexe / la taille / le poids et l'âge, l'ordinateur calcule vos valeurs de BMI, BMR, proportion de lipides et type corporel.

Programme Rythme cardiaque:
Sélectionnez ici la fréquence de pulsation d'entraînement optimale pour votre entraînement. Dans les limites de certaines tolérances, l'ordinateur règle automatiquement la résistance à la marche, de sorte que vous vous trouvez toujours dans la zone prévue.

PROGRAMMES de pulsation: Ici, l'ordinateur calcule en fonction de votre âge, votre fréquence cardiaque maximale et, selon le programme, la fréquence cible correspondante – 55 % / 65% / 75 % ou 85 %. Cette valeur théorique est affichée. L'ordinateur règle automatiquement lA résistance à la marche, afin de rester dans ces fréquences prévues.

PROGRAMMES U1-U4: Programme d'entraînement individuel.

Dépannage: Avant chaque utilisation, l'ordinateur fait une rapide vérification de son bon fonctionnement. Si l'appareil ne fonctionne pas convenablement, trois possibilités d'erreurs différentes existent:
E 1 Si ce message apparaît, accompagné d'un signal sonore, c'est que le câblage est mal raccordé. Vérifiez toutes les connexions, en particuliers les fiches. Une fois les connexions bien en place, appuyez sur la touche « S » pendant 2 secondes, pour remettre le système à 000.
E 2 Ce message apparaît lorsque les valeurs de mesurage sont erronées ou que le circuit est endommagé.
E 4 Ce message apparaît lorsque aucun signal de mesure des pulsations à la poignée ne parvient au programme des lipides.

Mesure des pulsations1. Mesure des pulsations à la poignée Les poignées droite et gauche comportent chacune un capteur (pièces de contact métalliques.) Connectez le câble à la prise 5 de l'ordinateur. Attention, veillez à ce que la paume de vos mains repose **simultanément** sur les capteurs, avec une pression normale. Dès que les pulsations sont enregistrées, un cœur apparaît en surbrillance à côté de l'affichage des pulsations.
La mesure des pulsations à la poignée n'a qu'une valeur indicative. En effet, tout mouvement, frottement, la transpiration etc. peuvent entraîner des variations par rapport aux pulsations réelles. Chez certaines personnes, la mesure des pulsations peut être erronée. En cas de problèmes avec la mesure des pulsations aux mains, nous vous recommandons d'utiliser une sangle de poitrine cardiologique avec affichage pulsation.
Appuyer absolument sur la touche START, sinon l'appareil ne fera aucune mesure des pulsations.

FITNESS NOTE / FONCTION DE LA PHASE DES PULSATIONS DE RÉCUPÉRATION
Votre ergomètre vous offre la possibilité de faire une évaluation de votre forme physique personnelle sous la forme d'une « Fitness Note ». Le principe de cette évaluation se fonde que le fait que chez les personnes en bonne condition physique et en bonne santé, la fréquence de pulsations au cours d'une certaine période diminue plus rapidement après un entraînement que chez les personnes en bonne santé, mais en moins bonne condition physique. Le calcul de votre condition physique se fait donc sur la différence de fréquence des pulsations à la fin de l'entraînement (pulsations de début) et la fréquence prise une minute après la fin de l'entraînement (pulsations finales). N'utilisez cette fonction qu'après vous être entraîné pendant déjà un certain temps. Avant le début de la fonction de la phase des pulsations de récupération, vous devez afficher la fréquence actuelle de vos pulsations, en posant vos mains sur les capteurs du guidon.

1. Appuyez sur la touche « Test » et posez vos deux mains sur les capteurs pour mesurer vos pulsations
2. L'ordinateur se met en mode STOPP, l'écran affiche, en son centre, une grande icône sous forme de cœur et la mesure automatique des pulsations de récupérations est en cours.
3. La durée sur l'écran est ramenée à 0 :60.
4. Dans la zone « pulsations cibles », les pulsations de départ sont affichées au début de la mesure. On utilise la moyenne des quatre valeurs les plus élevées des pulsations au cours des 20 dernières secondes précédant l'appui sur la touche Fitness.
5. La zone « Puls » affiche la valeur de pulsations actuellement mesurée.
6. Après une minute, la durée est remise à zéro et un signal sonore se fait entendre. Le moteur revient en arrière. Dans la zone « Puls », les pulsations finales sont indiquées au moment 0 :00. Vous pouvez maintenant enlever vos mains des capteurs de pulsations. Après quelques secondes, apparaît au milieu de l'écran n votre « fitness note », de **F 1,0 – F 6,0** (système allemand de notation scolaire).
7. Si vous voulez continuer à vous entraîner, appuyer sur la touche START S.

Recommandations pour l'entraînement

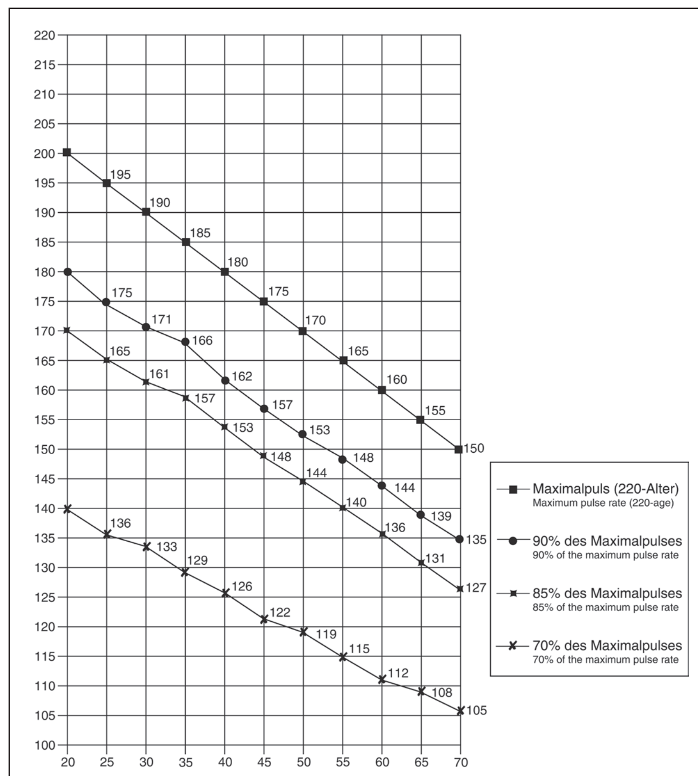
Les facteurs ci-après doivent être pris en compte pour la détermination de l'entraînement indispensable afin d'améliorer concrètement son physique et sa santé:

1. Intensité:
L'entraînement n'aura d'effets positifs que si les efforts déployés dépassent ceux de la vie quotidienne, mais sans être hors d'haleine et/ou se sentir épuisé. Le pouls peut constituer un repère valable pour un entraînement efficace. Au cours de celui-ci le pouls devrait se situer entre 70 % et 85% du pouls maximum (le déterminer et le calculer au moyen du tableau et de la formule). Pendant les premières semaines, le pouls devrait tourner autour de 70% du maximum. Pendant les semaines et les mois suivants, le pouls devrait augmenter lentement pour atteindre la limite supérieure, c.-à-d. 85% du pouls maximum. Plus la condition physique de la personne qui s'entraîne est bonne, plus il faut accroître l'entraînement pour rester entre 70 et 85% du pouls maximum. On y arrive en allongeant la durée de l'entraînement et/ou en renforçant la difficulté de celui-ci.
Si la fréquence cardiaque n'est pas affichée sur le visuel de l'ordinateur ou si, pour des raisons de sécurité, vous souhaitez la contrôler, car elle aurait pu être incorrectement indiquée suite à des erreurs d'utilisation, etc., vous pouvez alors procéder comme suit:
a. Mesure de contrôle du pouls de manière classique (c.-à-d. en posant le pouce sur la veine du poignet et en comptant les battements en une minute).
b Mesure de contrôle du pouls au moyen d'un dispositif approprié (vendu dans un magasin spécialisé).

2. Fréquence
La majorité des experts recommandent de combiner une alimentation comme pour la santé, qui sera choisie en fonction de l'objectif recherché par l'entraînement, et les exercices physiques trois ou quatre fois par semaine. Un adulte normal doit s'entraîner deux fois par semaine pour conserver la forme actuelle. Mais au moins trois fois par semaine pour améliorer et modifier son poids. Cinq fois par semaine étant idéal.

3. Programmation de l'entraînement
Chaque séance d'entraînement devrait comprendre trois phases:
«phase d'échauffement», «phase d'entraînement» et «phase de ralentissement». La température du corps et l'absorption d'oxygène doivent augmenter lentement durant la phase «d'échauffement». Ce qui est possible en effectuant de la gymnastique pendant cinq à dix minutes.
L'entraînement proprement dit («phase d'entraînement») devant commencer ensuite. Choisir une faible résistance pendant quelques minutes puis accroître entre 15 et 30 minutes de sorte que le pouls se situe entre 70% et 85% de son maximum.
Afin de faciliter la circulation après la «phase d'entraînement» et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, la «phase d'entraînement» doit être suivie d'une «phase de ralentissement». Celle-ci devrait englober des exercices d'élongation et/ou de la gymnastique sans forcer, et ce entre cinq et dix minutes.
Vous trouvez les autres informations au sujet exercices pour réchauffer, aux exercices de distension ou les exercices de gymnastique généraux dans notre domaine de téléchargement sous le www.christopeit-sport.com

4. Motivation
Un entraînement régulier est la clef de la réussite de votre programme. Vous devriez prévoir votre entraînement à heure fixe chaque jour et vous y préparer mentalement. Il est primordial d'être de bonne humeur au moment de l'entraînement et de ne pas perdre l'objectif visé. Jour après jour, en vous entraînant continuellement, vous verrez les progrès accomplis et votre objectif se rapprocher progressivement.



Formules de calcul:	Pouls maximum	=	220 - âge
	90% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,9
	85% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,85
	70% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,7

NL

Inhoudsopgave

Geachte klant

Wij willen u van harte gelukwensen met de aanschaf van uw hometrainer en hopen dat u hier veel plezier aan zult beleven. Neem a.u.b. de instructies en aanwijzingen uit deze montage- en bedieningshandleiding in acht en volg deze op.
Bij eventuele vragen kunt u natuurlijk altijd contact met ons opnemen.

Met vriendelijke groeten,

Top-Sports Gilles GmbH



Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

Onze producten werden in principe door de TÜV-GS (Technische Keuringsdienst) gecontroleerd en voldoen bijgevolg aan de actuele, hoogste veiligheidsnorm. Dit feit impliceert echter niet dat de hierna volgende beginselen niet strikt in acht genomen moeten worden.

1. Het toestel nauwkeurig in overeenstemming met de montage-instructies opbouwen en uitsluitend de voor de opbouw van het toestel bijgevoegde en in de montagestaps vermelde, specifiek voor het toestel bestemde onderdelen gebruiken. Vóór de eigenlijke opbouw de volledigheid van de levering aan de hand van de leveringsnota en de volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de montagestaps van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

2. Vooraleer het toestel voor het eerst gebruikt wordt en met regelmatige tussentijden nakijken of alle schroeven, moeren en overige verbindingen vast zitten, opdat een veilige operationele toestand gewaarborgd is.

3. Het toestel op een droge, effen plaats installeren en het toestel tegen vochtigheid en vocht beschermen. Oneffenheden van de vloer dienen door gepaste maatregelen op de vloer en, voor zover beschikbaar bij dit toestel, door daarvoor bestemde, regelbare onderdelen van het toestel geneutraliseerd te worden. Het contact met vochtigheid en vocht dient uitgesloten te worden.

4. Voor zover de opstellingsplaats in het bijzonder tegen drukplaatsen, verontreiniging en dergelijke beschermd moet worden, een geschikt, slipvrij support (bijvoorbeeld rubberen mat, houten plaat of dergelijke) onder het toestel leggen.

5. Vóór het begin van de training alle voorwerpen binnen een omtrek van 2 meter rond het toestel verwijderen.

6. Voor de reiniging van het toestel geen agressieve reinigingsmiddelen gebruiken. Voor de opbouw en voor eventuele herstellingen uitsluitend het respectievelijk bijgeleverde of geschikte, eigen gereedschap gebruiken. Residu door het lassen aan het toestel dient onmiddellijk verwijderd te worden zodra de training beëindigd werd.

7. Waarschuwing! Systemen van hart koers kan zijn onnauwkeurig. Buitensporige kunnen opleiden tot een ernstige aandoeningen of door overlijden
In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van een doelgerichte training dient daarom een geschikte geneesheer te worden geraadpleegd. Deze geneesheer kan bepalen, aan welke maximale belasting (impulsie, watt, duur van de training enz.) men zich mag blootstellen, en kan nauwkeurige inlichtingen met betrekking tot een correcte lichaamshouding bij de training, de doelstellingen van de training en de voeding geven. Er mag niet na uitgebreide maaltijden getraind worden.

8. Met het toestel slechts trainen wanneer het foutloos functioneert. Voor eventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruik maken. **Waarschuwing!** Delen moeten worden warm voor het gebruik van de beveiligingsinrichting overdreven vervanging van dit meteen en u zult krijgen. De beveiligingsinrichting tegen het gebruik, zolang het nog niet in cabine is vastgesteld.

9. Bij de instelling van verstelbare onderdelen op respectievelijk de correcte positie of de gemarkeerde, maximale instelpositie alsook op een reglementair voorgeschreven positie letten.

10. Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden. De totale uitoefening tijd mag niet hoger dan 60 min. /dagelijks.

11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een fitnesstraining met het toestel geschikt zijn. De kleding moet zodanig zijn, dat deze omwille van de vorm (bijvoorbeeld lengte) ervan tijdens de training niet kan blijven hangen. De trainingschoenen moeten in overeenstemming met het trainingstoestel gekozen worden, uw voeten in principe een vaste passing geven en een slipvrije zool hebben.

12. Waarschuwing! Wanneer duizeligheid, misselijkheid, borstpijn en andere abnormale symptomen ondervonden worden, de training vroegtijdig beëindigen en u tot een geschikte geneesheer wenden.

13. Over het algemeen geldt dat sporttoestellen geen speelgoed zijn. Ze mogen daarom uitsluitend in overeenstemming met de bepalingen en door op gepaste wijze geïnformeerde en geïnstrueerde personen gebruikt worden.

14. Personen zoals kinderen, mindervaliden en gehandicapten mogen het toestel uitsluitend gebruiken in bijzijn van een tweede persoon, die hulp kan verlenen en instructies kan geven. Het gebruik van het toestel door kinderen zonder toezicht dient door gepaste maatregelen te worden uitgesloten.

15. Er dient op gelet te worden dat de trainer en andere personen zich nooit met één of ander lichaamsdeel binnen het bereik van nog in beweging zijnde onderdelen begeven of bevinden.

16. Dit produkt kan aan het einde van de levensduur niet via het gewone huisafval worden afgevoerd, maar dient naar een verzamelpunt voor recycling electrische apparaten gebracht te worden.Het symbool op het produkt, de gebruiksaanwijzing, of de verpakking wijst u daarop.
De grondstoffen zijn volgens hun kenmerken verwerkbaar. Met de verwerking, van deze oude apparaten, doet u een bijdrage aan de bescherming van ons milieu Vraagt u bij de gemeente naar de desbetreffende verwerkingsplaats.

17. De verpakkingsmaterialen, lege batterijen en onderdelen van het toestel omwille van het milieu niet samen met het huishoudelijk afval evacueren, maar in daarvoor bestemde opslagtanks werpen of op geschikte inzamelpunten afgeven.

18. Voor de snelheidsafhankelijke modus kan het weerstandsniveau handmatig worden ingesteld en de wisselingen in energie zijn afhankelijk van de trapsnelheid. Voor snelheids-onafhankelijke modus, kan de gebruiker de gewenste. Energieconsumptie in Watt selecteren, dan zal een constant energie-niveau worden aangehouden met verschilllende weerstandsniveau´s, die automatisch door het systeem worden bepaald. Dit is onafhankelijk van de trapsnelheid.

19. Het toestel is met een 24-trappige weerstandsinstelling uitgerust. Deze maakt respectievelijk een verlaging en een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting mogelijk. Darbij leidt het toetsen van de (-) -toets van de weerstandsinstelling in de richting van niveau 1 tot een verlaging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting. Het toetsen van de (+) - toets van de weerstandsinstelling in de richting van niveau 24 leidt tot een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting.

20. Dit toestel werd conform de EN 957 -1 en -5 „H, A“ gekeurd en gecertificeerd. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 150 kg bepaald.

Stuklijst - reserveonderdelenlijst
EM 3 best.nr. 9808 C, 98081 C

Technische specificatie: Stand: 01. 03. 2013

Ergometer klasse HA/EN 957-1/5 met een precieze weergave van de gegevens

- Magnetisch remsysteem
- ca. 8 kg vliegwielmassa
- Motor-en computer gestuurde weerstandsregeling met 24 weerstandfases
- 1 Handmatik programma
- 12 voorgeprogrammeerde weerstandsprogramma's
- 5 hartslag programma's (polsgestuurd)
- 4 individuele instelbare trainingsprogramma's
- 1 lichaamsvet programma
- 1 omwentelings onafhankelijk programma (instelbaarheid watt prestatie van 40 tot 250 watt in 5 stappen)
- Handpolsslag meting
- Adapter
- Horizontaal en vertikaal verstelbare zadelpositie (snelsluiting)
- Zadel universeel verwisslbaar
- Zadel en stuur zijn verstelbaar
- Drinkfles en houder
- Stelvoeten om waterpas te zetten transportrollen
- Bedieningsvriendelijke computer met gelijktijdige aanduiding van; tijd, snelheid, afstand, ca. calorieverbruik, lichaamsvet analyse, afstand total, pedaalomwentelingen, Wattage, polsslagfrequentie en Fitness-Test aanduiding
- Belastbaar met een lichaamsgewicht tot ca. 150 kg

Afmeting: ca. L 110x B 52 x H 148 cm

Wanneer een bepaald onderdeel niet in orde is of ontbreekt, of wanneer u in de toekomst een reserveronderdeel nodig heeft, kunt u zich wenden tot:

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 2051 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 2051 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Nederlands

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer 9808	ET-nummer 98081
1	Computer		1	7	36-9808-33-BT	36-9808133-BT
2	Polsunit		2	4	36-9613204-BT	36-9613204-BT
3	Ronde stop		2	4	39-9847	39-9847
4	Stuur		1	7	33-9808-17-SI	33-9808117-WS
5	Polskabel		1	1+2	36-9613205-BT	36-9613205-BT
6	Verbindingskabel voor Steunbuis		1	1+26	36-9808-34-BT	36-9808-34-BT
7	Steunbuis		1	27	33-9808-15-SI	33-9808115-WS
8	Stergreepschroef		1	7	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT
9	Afstandsstuk		1	8	36-9613209-BT	36-9613209-BT
10	Stuur Bekleiding		1	7	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT
11	Grep overtrek		2	4	36-9808-35-BT	36-9808-35-BT
12	Drinkfles houder		1	7	36-9913123-BT	36-9913123-BT
13	drinkfles		1	12	36-9808-50-BT	36-9808-50-BT
14	Schroef		2	12	36-9210-30-BT	36-9210-30-BT
15	Onderlegplaatje	Ø20xØ8.2x1.2T	4	16	39-9864-VC	39-9864-VC
16	Ronde kopschroef met binnenzeskant	M8x20	4	7	39-9886-CR	39-9886-CR
17	Zadel		1	19	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT
18	Vierkante stop		2	19	39-9954	39-9954
19	Zadelglijder		1	21	33-9808-18-SI	33-9808118-WS
20	Zadelglijderbevestiging		1	19	36-9913107-BT	36-9913107-BT
21	Zadelsteunbuis		1	27	33-9808-19-SI	33-9808119-WS
22	Onderlegplaatje	Ø20x 10.2x1.5T	1	23	39-10207	39-10207
23	Stergreepmoer		1	20	36-9814-14-BT	36-9814-14-BT
24	Glijder		1	27	36-9808-06-BT	36-9808-06-BT
25	Rubberren		1	63	36-9808-07-BT	36-9808-07-BT
26	Stelmotorkabel		1	6+41	36-9212-04-BT	36-9212-04-BT
27	Basisframe		1		33-9808-16-SI	33-9808116-WS
28	Schroef	M5x10	4	1	39-9903	39-9903
29	Sensor		1	27	36-9212-07-BT	36-9212-07-BT
30	Veerring	voor M 6	6	38+53	39-9865-SW	39-9865-SW
31	Kogellager	6003	2	27+37	39-9999	39-9999
32	Sluitring	C 17	1	37	36-9504-20-BT	36-9504-20-BT
33	Pedaalandrijfschijf		1	37	36-9808-35-BT	36-9808106-BT
34	Riemspanning		2	49	39-10172	39-10172
35	Zelfborgende moer	M 6	4	38	39-9816-VC	39-9816-VC
36	Magneet		1	33	36-9613222-BT	36-9613222-BT
37	As		1	31	33-9808-08-SI	33-9808-08-SI
38	Schroef	M6x15	4	37	39-9911	39-9911
39	Flakke riem		1	33+52	36-9808-12-BT	36-9808-12-BT

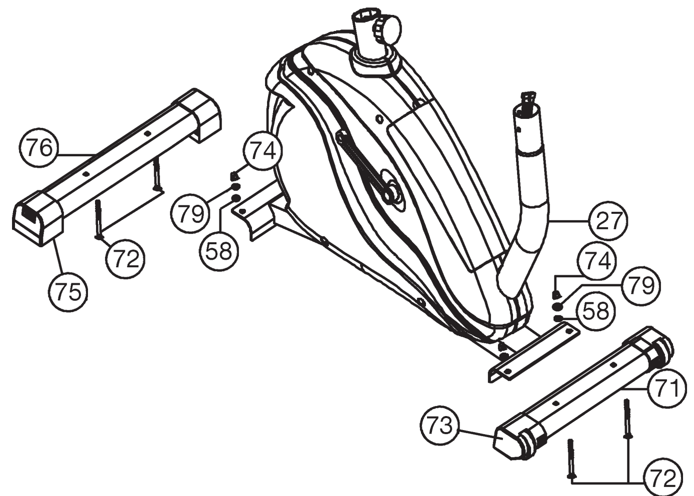
Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer 9808	ET-nummer 98081
40	Onderlegplaatje	12/24	2	55	39-10062	39-10062
41	Stelmotor		1	27	36-9212-08-BT	36-9212-08-BT
42	Schroef	M5x60	1	27	39-10406	39-10406
43	Bowdenkabel		1	41	36-9808-36-BT	36-9808-36-BT
44	Snelslot	M14	1	27	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT
45	Afstandsstuk		1	37	36-9211-30-BT	36-9211-30-BT
46	Afstandsstuk		1	37	36-9211-32-BT	36-9211-32-BT
47	Moer	M10	3	49	39-9930-SW	39-9930-SW
48	Asmoer	M10	2	49	39-10256	39-10256
49	Vliegwielas		1	50	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI
50	Vliegwielkogellager		2	51	39-9998	39-9998
51	Vliegwiel		1	50	33-9808-20-SI	33-9808-20-SI
52	Riemwiel		1	49	33-9220-10-SI	33-9220-10-SI
53	Schroef	M6x15	2	55	39-10120-SW	39-10120-SW
54	Onderlegplaatje	6/12	2	55	39-10013-VC	39-10013-VC
55	Magneetbeugel		1	54	33-9211-10-SI	33-9211-10-SI
56	Veer		1	55	36-9808-37-BT	36-9808-37-BT
57	Zelfborgende moer	M8	2	60+61	39-9918-CR	39-9918-CR
58	Onderlegplaatje		5	60+72	39-10018-CR	39-10018-CR
59	Spanrol		1	61	36-9808-17-BT	36-9808-17-BT
60	Schroef	M8x25	1	27+61	39-10455	39-10455
61	Spanbeugel		1	62	36-9808-38-BT	36-9808-38-BT
62	Spanbeugel veer		1	27+61	36-9808-39-BT	36-9808-39-BT
63L	Bekleiding links		1	27+63R	36-9808-51-BT	36-9808131-BT
63R	Bekleiding rechts		1	27+63L	36-9808-52-BT	36-9808132-BT
64	Bowense afdekking		1	63L+63R	36-9808-40-BT	36-9808130-BT
65	Schroef	M4x10	4	64	39-10185	39-10185
66	Schroef	M8x20	2	37	39-9886-CR	39-9886-CR
67	Afdekking		2	69	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT
68L	Pedaal Links		1	69L	36-9110-04-BT	36-9110-04-BT
68R	Pedaal Rechts		1	69R	36-9110-05-BT	36-9110-05-BT
69L	Pedaalkruk Links		1	37	33-9808-21-SW	33-9808-21-SW
69R	Pedaalkruk Rechts		1	37	33-9808-22-SW	33-9808-22-SW
70	Schroef	M5x20	18	4,5,41+63	39-10190	39-10190
71	Voetbuis voor		1	27	33-9808-23-SI	33-9808120-WS
72	Sluitschroef	M8x60	4	71+76	39-10094-CR	39-10094-CR
73L	Fußkappe mit Transportrolle Links		1	71	36-9808-41-BT	36-9808-41-BT
73R	Fußkappe mit Transportrolle Rechts		1	71	36-9808-42-BT	36-9808-42-BT
74	Dopmoer	M8	4	72	39-9900-VC	39-9900-VC
75	Ronde kappen met hoogtecompensatie		2	76	36-9808-43-BT	36-9808-43-BT
76	Voetbuis achteren		1	27	33-9808-24-SI	33-9808121-WS
77	Nettoestel spanningsverzorging	6V=DC//1000mA	1	78	36-9808-21-BT	36-9808-21-BT
78	Spanningsverzorgingkabel		1	77	36-9212-09-BT	36-9212-09-BT
79	Veerring	Für M8	8	16+72	39-9864-VC	39-9864-VC
80	Moer	M5	2	42	39-10012	39-10012
81	Onderlegplaatje		1	8	39-10520	39-10520
82	Afdekking		2	63L+63R	36-9808-45-BT	36-9808-45-BT
83	Gereedschapsset		1		36-9808-26-BT	36-9808-26-BT
84	Montage-en bedieningshandleiding		1		36-9808-46-BT	36-9808-46-BT

Montagehandleiding

Voordat u met de montage begint, absoluut onze adviezen en veiligheidsvoorschriften in acht nemen!
Vooraleer u met de montage van start gaat, onvoorwaardelijk onze aanbevelingen en veiligheidsinstructies in acht nemen! Verwijder alle individuele onderdelen uit het karton en leg ze overzichtelijk gereed opdat u met de montage kunt beginnen.

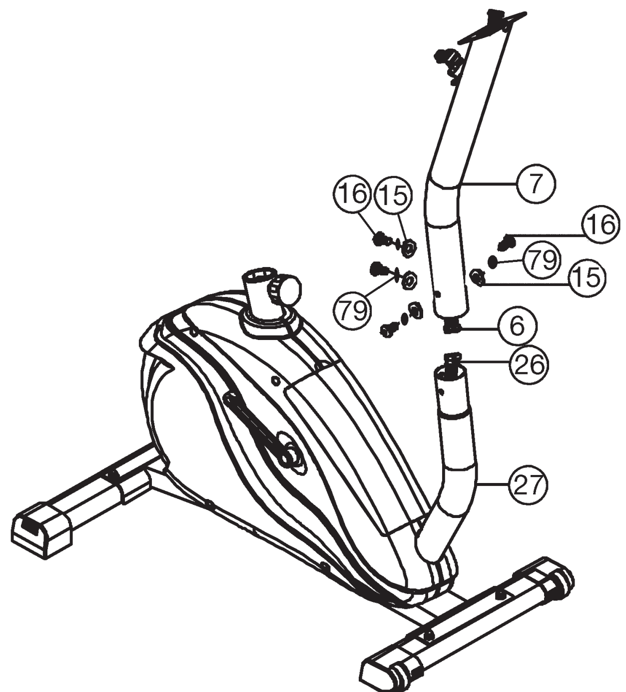
Stap 1 :
Montage van de voorste en van de achterste voet (71+76).

1. Monteer de voorste poot (71) met de vooraf gemonteerde transportrollen (73) op het onderstel (27). Gebruik daarvoor twee bouten (72), tussenringen (58), veerringen (79) en dopmoeren (74).
2. Monteer de achterste poot (76) met de vooraf gemonteerde afdekdoppen (75) op het onderstel (27). Gebruik daarvoor twee bouten (72), tussenringen (58), veerringen (79) en dopmoeren (74). Na de montage kunt u kleine oneffenheden van de vloer compenseren door aan de twee hoogte compensatie (75) te draaien. Het apparaat moet zo worden opgesteld, dat het tijdens de training niet uit zichzelf beweegt.



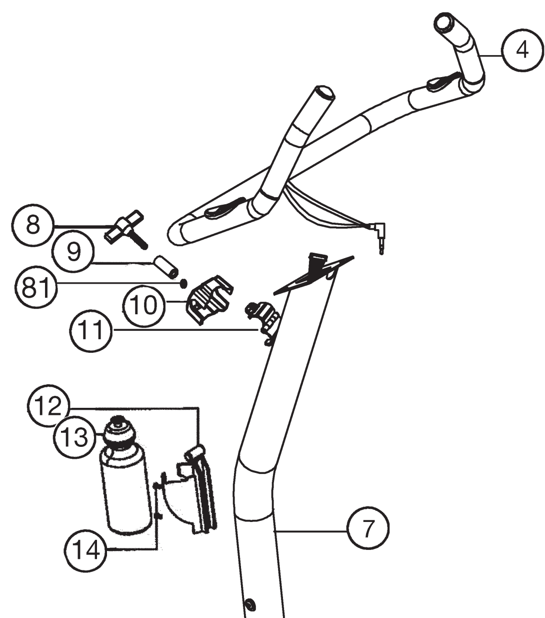
Stap 2:
Montage van de steunbuis (7) voor het onderstel (27).

1. Pak de stuurbuis (7) waarin de computerkabel (6) al geplaatst is. Verbind de stekker voor de computerkabel (6) die uit de onderkant van de stuurbuis (6) steekt met de bijbehorende stekker voor de computerkabel (26) die uit het onderstel (27) steekt.
2. Plaats de stuurbuis (7) in de bijbehorende buis van het onderstel (27). Let hierbij op dat de gemaakte kabelverbindingen niet bekneld raken. Schuif de kabelverbinding langzaam naar onderen in de buis van het onderstel wanneer u de stuurbuis (7) plaatst. Schroef de stuurbuis (7) m.b.v. bouten (16), veerringen (79) en onderlegplaatjes (15) op het frame (27).



Stap 3:
Montage van de stuur (4) en de drinkfles (13).

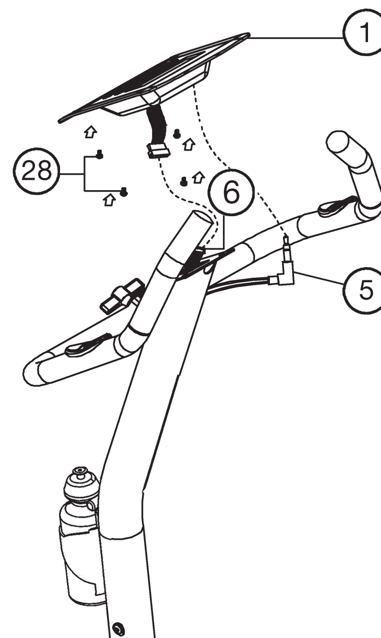
1. Voer het stuur (4) door de geopende stuurhouder (11) op de stuurframe (7) en sluit u deze over het stuur (4).
2. Plaatst de stuur bekleiding (10) op het stuur (4), de afstandsstuck (9) en onderlegplaatje (81) op de vleugelschroef (8) en hiermee bevestigd u het stuur (4) in de gewenste positie op stuurbuis (7).
3. Bevestig de drinkfleshouder (12) door middel van de schroeven (14) op het stuurbuis (7) en schuif de drinkfles (13) in de houder.



Nederlands

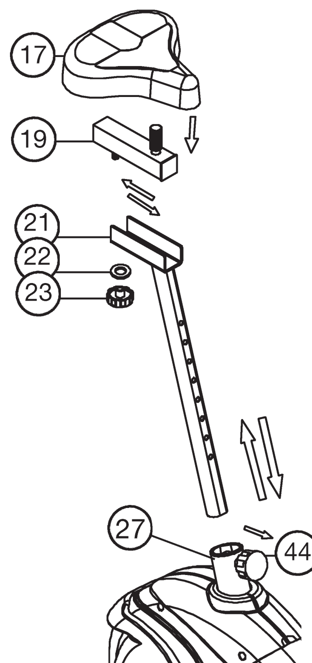
Stap 4:
Montage van de computer (1).

1. Steek de stekker van de computerkabel (6), die aan de bovenzijde uit de stuurbuis (7) steekt, in de bus aan de achterzijde van de computer (1).
2. Schuif de computer (1) op de daarvoor voorziene plaat van de stuursteunbuis (7) schroef de computer (1) m.b.v. bouten (28).
3. De stekker van de kabelleiding (5) die uit de stuureenheid steekt moet in de desbetreffende bus van de computer (1) gestoken worden.



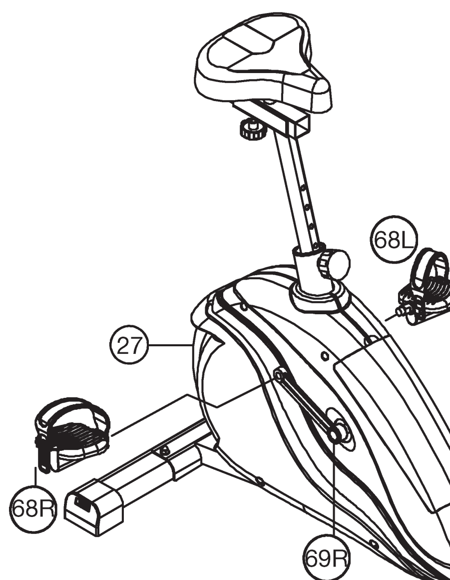
Stap 5:
Montage van de zadelsteunbuis (21), de zadelhouder (19) en van de zadel (17).

1. Bevestigd u het zadel (17) met de zadelhouder op de zadelglijder (19) en schroeft u deze in de gewenste positie vast.
2. Legt de zadelgeleider (19) in de houder aan het zadelbuizen frame (21) en bevestigd u deze in de gewenste horizontale positie met de Stergreepmoer (23) en de ringen (22).
3. Plaats de zadelbuis (21) in de bijbehorende buis van het onderstel (27). Stel de gewenste positie in en borg deze door de bout met slnelslot (44) te plaatsen en vast te draaien. (de snelsluiting (44) moet losgemaakt worden door deze een beetje te draaien, en daarna kan getrokken worden om de hoogtevastzetting vrij te geven en de hoogte van het zadel te verstellen. Na de gewenste instelling de snelsluiting (44) opnieuw vastdraaien en vastzetten). Bovendien moet erop worden gelet dat de zadelbuis bij het instellen van de gewenste positie niet verder uit het onderstel wordt getrokken dan de hoogste instelpositie, die met een kleur is gemarkeerd.



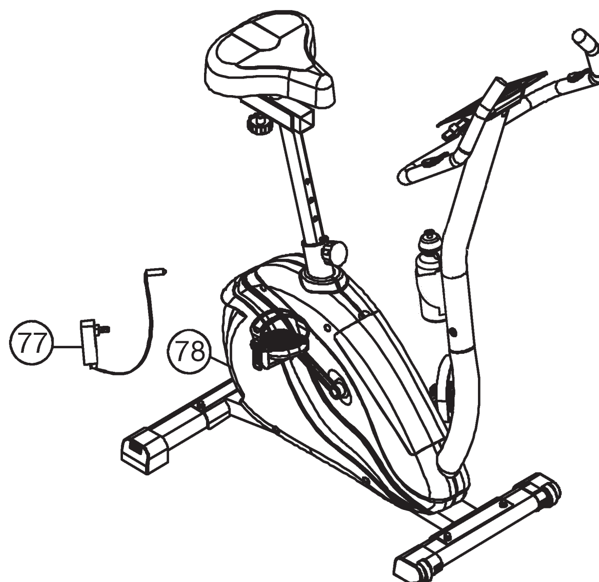
Stap 6:
Montage van de pedalen (68L+68R).

1. Schroef het rechter pedaal (68R) in de pedaalcrank (69R) aan de zijde die tijdens de training rechts is. (Let op! De schroefrichting is in wijzerrichting).
2. Schroef het linker pedaal (68L) in de pedaalcrank (69L) aan de zijde die tijdens de training links is. (Let op! De schroefrichting is in tegenwijzerrichting).
   (De rangschikking van de losse onderdelen is vereenvoudigd doordat de rechter onderdelen met de letter R en de linker onderdelen met de letter L zijn gemarkeerd.)
3. Vervolgens monteert u de pedaalvastzetbanden links en rechts aan de desbetreffende pedaal.



Stap 7:
Aansluiting van het nettoestel (77).

1. Steek de stekker van het nettoestel (77) in de desbetreffende bus op het achterste uiteinden (78) van de bekleding.
2. Steek daarna het nettoestel (77) in een contactdoos (230V/50Hz).



Stap 8:
Controle:

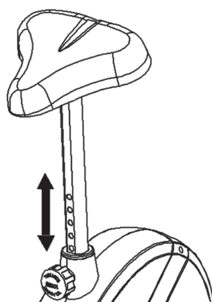
1. Alle schroef- en stekkerverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren. Daarmee is de montage beëindigd.
2. Wanneer alles in orde is, met lichte weerstandsinstellingen vertrouwd raken met het apparaat en de individuele instellingen vastzetten.

Opmerking:
De gereedschapsset en de gebruiksaanwijzing a.u.b. zorgvuldig bewaren, omdat u ze wellicht later voor een reparatie of het bestellen van reserveonderdelen nodig heeft.

Opstappen, Gebruiken & Afstappen

Transport van Apparaat:
Aan de voorzijde bevinden zich twee rollers. Om het apparaat te verplaatsen kunt u de achterzijde van het apparaat optillen en sturen naar waar u wilt om het te plaatsen of te stallen.

Aanpassen – Hoogte zadel
Voor een effectieve workout, dient het zadel op de juiste hoogte te zijn afgesteld. Tijdens het trappen, dienen
Uw knieën licht gebogen te zijn wanneer de pedalen in de verste positie staan. Om de hoogte
Van het zadel aan te passen, draait u de knop los en trekt deze voorzichtig uit.
Zet het zadel op de juiste hoogte, laat de knop los en draai deze goed vast.



Belangrijk:
Verzeker u ervan dat u de knop goed terug in de stang plaatst, en volledig is vastdraait. Stel het zadel nooit boven de maximale hoogte af. Voor nooit aanpassingen uit wanneer u op het zadel zit.

<u>De Opstappen, Gebruiken en Afstappen</u>
Opstappen:
a. Nadat u de zitting op de juiste hoogte hebt afgesteld, plaatst u uw voet op de voetsteun, onder het riempje en houdt het handvat stevig vast.
b. Probeer uw gewicht nu op deze voet te brengen en tegelijkertijd uw andere been over het apparaat te zwaaien en aan de andere kant uw voet ook op het pedaal te plaatsen.
c. U bevindt zich nu in de juiste houding om de training te beginnen.

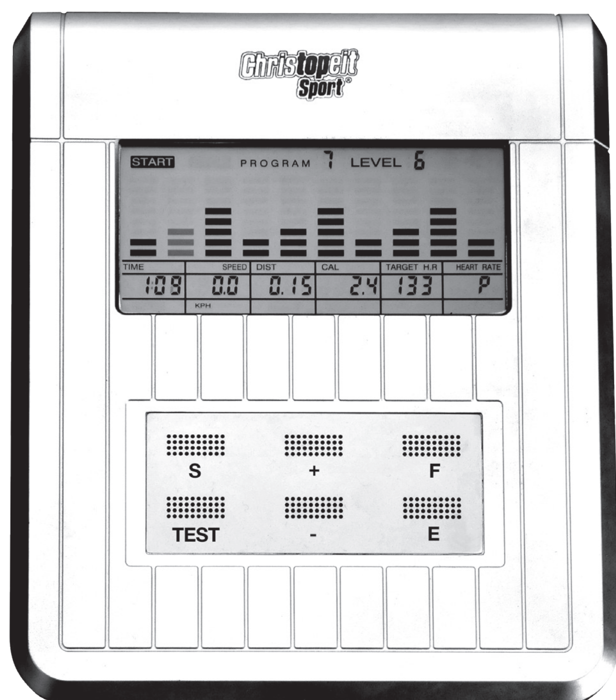
Gebruik:
a. Houdt met beide handen het handvat vast en houdt beide voeten op de pedalen, en onder de riempjes van beide pedalen.
b. Fiets op het apparaat door de pedalen afwisselend met uw voeten te bewegen.
c. U kunt de snelheid waarmee u fietst en/of de weerstand verhogen om de intensiteit van de workout te verhogen.

Afstappen:
a. Verminder de trapsnelheid tot het apperaat tot stilstand komt.
b. Houdt met uw linkerhand het handvat stevig vast, terwijl u uw voet over het apparaat zwaait en op de grond plaatst. Hierna kunt u met uw andere voet afstappen.

Dit trainingsapparaat is een stationair apparaat en simuliert fietsen, zonder hierbij de gewrichten te overbelasten, waardoor het risico op blessures lager is.

Oefeningen op dit apparaat bieden de mogelijkheid van een vloeiende, non-impact workout die afhankelijk van de ingestelde weerstand lichter of zwaarder kan zijn. U zult de spieren van zowel uw boven- als uw onderlichaam versterken en het uithoudingsvermogen en algehele conditie verbeteren.

Computerhandleiding voor 9808 C, 98081 C



De computer van uw ERGOMETER is uitermate gebruiksvriendelijk. Doordat al de functies tegelijkertijd weer te geven, komt een omslachtig heen en weer wisselen van de ene naar de andere functie weg te vallen en wordt u steeds in één oogopslag over het verloop van uw training geïnformeerd. **Bij dit toestel betreft het een toerentalonafhankelijk apparaat . Om een door u gewenst Prestatievermogen te laten opleveren, regelt de computer de rem onafhankelijk van de trapfrequentie.**

Inschakelen:

1) Steek de aansluitstekker in de adapteraansluitbus aan het torstel. En signaal weerklinkt – al de LCD-displaysegmenten verschijnen 2 seconden lang en worden op 00 gezet.

Of

2) De netstekker is reeds in het stopcontact / apparaat werd automatisch uitgeschakeld. Door een willekeurige toets in te drukken – of bij minstens één pedaalomwenteling – wordt de computer zelfstandig ingeschakeld.

Uitschakelen:

Zodra het toestel langer dan ca. 4 minuten niet meer bediend wordt, wordt de computer zelfstandig uitgeschakeld.

Nadat de training beëindigd werd, netstekker uittrekken.

- **Toetsen**

In totaal 6 toetsen: START/STOP (S), INVOER (E), FUNCTIE (F), OMHOOG (+), OMLAAG (-), en TEST (Test).

„S“: start van de training of onderbreking van de training in het gekozen programma. In de modus „STOP“ is het STOP-display verlicht. **De computer begint pas te tellen wanneer voordien de toets „S“ ingedrukt werd. Indien de toets „S“ langer dan 3 seconden ingedrukt wordt, worden al de waarden op 00:00 terug naar de oorspronkelijke stand gebracht.**

„E“: met de invoer- en bevestigingstoets gaat men van het ene naar het andere invoerveld over. De telkens opgeroepen functie knippert. Met de +/- toets voert u de waarden in en door de toets „E“ opnieuw in te drukken, worden deze bevestigd. Tegelijkertijd springt het knipperende display naar het volgende invoerveld.

„F“: Doorgaans geeft de computer snelheid (SPEED), Afstand (DIST) en Kilocalories (CAL) aan. Door deze toets even in te drukken kunt u naar het display Pedaalomwentelingen per minuut (RPM) in plaats van snelheit (SPEED), afstand total (ODO) in plaats van afstand (DIST) en Watt in plaats van Kilocalorien.

„Test“: met deze toets kunt u uw fitnesscijfer noteren.

„+“ en **„-“:** met de +/- toetsen wijzigt u de waarden – uitsluitend knipperende gegevens kunnen qua waarde gewijzigd worden.

- **Displays**

START

START: weergave van de modus „Start“. Al de beschikbare waarden worden weergegeven.

STOP

STOP: weergave van de modus „Stop“. Er kunnen vooraf bepaalde gegevens ingesteld worden.

PROGRAM 18

PROGRAMMA : weergave van het ingestelde programma 1-14 (24) (programma 1 – 13 = fitnessprogramma’s; programma 14 = wattprogramma; lichaamsvet programma; polsslagprogramma’s; programma U1-U4 = individuele gebruikersprogramma’s)

LEVEL 18

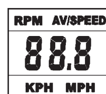
NIVEAU: weergave van de gekozen trapweerstand van niveau 1 – 24. Hoe groter het getal, hoe groter de weerstand.
Het bijbehorende balkdisplay heeft 8 balkjes ter beschikking. Ieder balkje omvat 3 waarden. De exacte waarde kunt u in het display LEVEL erugvinden. Deze trapweerstand kan te allen tijde, in al de programma’s, met de toetsen „+“ en „–“ gewijzigd worden.



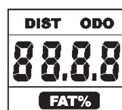
GESLACHT: weergave van het vooraf ingevoerde geslacht „Mannelijk/ vrouwelijk“ (voorafgaande invoer in het lichaamsvet programma)



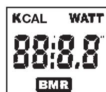
TIJD/GROOTTE/GEWICHT: voor de instelling / weergave van de tijd in minuten en seconden tot maximum
99:00 minuten. Voorkeuze in stappen van minuten / telling „Omhoog“ en „Omlaag“ in stappen van seconden. In de programma’s 2 – 24 minimale vooraf in te voeren tijd 5 minuten. Ofwel kan TIJD **ofwel** kan AFSTAND vooraf ingevoerd worden **– beide samen gaat niet.** Invoer/weergave van de lichaamsgrootte en van het lichaamsgewicht uitsluitend in lichaamsvet programma beschikbaar.



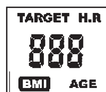
t/min/SPEED/km/h: weergave van pedaalomwentelingen per minuut en snelheid in km/h. Met de toets „F“ kan er tussen SPEED en pedaalomwentelingen t/min heen en weer geschakeld worden.



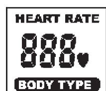
AFSTAND/AFSTAND TOTAL/VET %: weergave en voorafgaande invoer voor de afstand. De voorafgaande invoer kan van 0 tot 999,0 km ingevoerd worden. De telling „Omhoog/omlaag“ gebeurt in stappen van 0,1 km. De afstand kan niet gelijktijdig met een tijd vooraf ingevoerd worden. Met de toets „F“ kan er tussen Afstand (DIST) en Afstand Total (ODO) heen en weer geschakeld worden. Weergave voor de Afstand Total.
Weergave van het berekende lichaamsvetgehalte in % uitsluitend in het lichaamsvet programma beschikbaar.



KCAL/WATT/BMR: door middel van de gemiddelde waarden berekent de computer de Calorieën, die in Kcal aangegeven worden**.** Om de bindende maateenheid voor energie **„Joule“** in de algemeen gebruikelijke vermelding „Calorieën“ te berekenen, maakt u gebruik van de hierna volgende formule: **1 Joule = 0,239 cal, c.q. 1 cal = 4,186 J.** De Calorieën kunnen niet rechtstreeks ingevoerd worden omdat ze automatisch door de computer berekend worden. Met de toets „F“ kan er tussen watt en Kcal over en weer geschakeld worden. Der computer meet exact het ter gelegenheid van de training behaalde prestatievermogen. De weergave gebeurt in watt. In het lichaamsvet programma volgt hier de weergave van de beoogde waarde. **BMR** (Basal Metabolism Ratio) = basisomzet aan energie, die uw lichaam in rusttoestand verbruikt. Deze waarde wordt berekend op basis van een formule, die met vetgehalte, grootte, gewacht, leeftijd en geslacht rekening houdt (uitsluitend in het lichaamsvet programma beschikbaar).

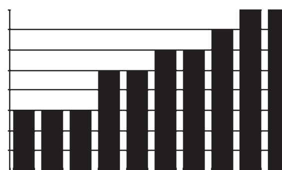


MAXIMALE LIMIET POLSSLAG/BMI/LEEFTIJD: **beschikbaar in de programma's 1- 14, polsslag programmas en U1-U4).** Zodra u uw leeftijd invoert, berekent de computer een waarschuwingspolsslagwaarde, die u in geen geval mag overschrijden (formule: (220 – leeftijd) x 0,85). Wanneer deze waarde bereikt wordt, begint het display „Polsslag“ te knipperen – u dient dan de snelheid of het belastingsniveau onmiddellijk te verlagen.
In het beoogte polsslag programma: weergave van de door u vooraf ingevoerde, individuele beoogde polsslag. In het polsslag programmas: trainingsprogramma met 55% / 65% / 75% of 85% van uw MHF (maximale hartslagfrequentie). Na de invoer van uw leeftijd wordt uw MHF berekende en op basis daarvan met het respectievelijke percentage uitgerekend. Het resultaat – uw trainingspolsslag MHF – wordt in het veld en uw actuele polsslag wordt in het veld aangegeven. In het programma U1-U4: trainingsvoorstel met 70% van uw MHF. Invoer / weergave van uw leeftijd. Weergave van **BMI** (Body Mass Index) = lichaamsgewicht: lichaamsgrootte².



WEERGAVE VAN DE POLSSLAG/BODY TYP: hier wordt de actuele polsslag weergegeven. Handcontactmeting heeft voorrang op borstgordelzender-meting. **Om de polsslagmeting te activeren, moet voordien steeds de toets „S“ ingedrukt worden.**
Aan de hand van het uitgerekende lichaamsvetgehalte wordt er tussen 9 verschillende lichaamstypes een onderscheid gemaakt**:**
Type 1 vetgehalte 5%-9%;
Type 2 vetgehalte 10%-14%;
Type 3 vetgehalte 15%-19%;
Type 4 vetgehalte 20%-24%;
Type 5 vetgehalte 25%-29%;
Type 6 vetgehalte 30%-34%;
Type 7 vetgehalte 35%-39%;
Type 8 vetgehalte 40%-44%;
Type 9 vetgehalte 45%-49%

Weerstandsprofiel: de gewenste duur van de training kan binnen het bereik „TIJD“ vooraf ingesteld worden. Deze vooraf ingestelde tijd wordt door het systeem in 10 gedeeltelijke intervallen onderverdeeld. Ieder balkje op de tijdas (horizontaal) = 1/10 van de vooraf ingevoerde tijd, bijvoorbeeld: trainingstijd = 5 min = ieder balkje is 30 seconden, trainingstijd = 10 min = ieder balkje = 1 min.
Ieder van de 10 balkjes stemt overeen met een dergelijke tussentijd. Het telkens actuele tijdbalkje wordt gekenmerkt doordat het **KNIPPERT**. Indien er geen tijd vooraf ingevoerd werd, betekent ieder tijdbalkje 3 minuten training, d.w.z. na 3 minuten springt het knipperdisplay van balk 1 naar balk 2 enz. en dit tot in totaal 30 minuten. Indien het programma inmiddels met de toets „S“ gestopt wordt, blijft de tijd staan om van daaruit opnieuw verder te tellen nadat de toets „S“ opnieuw ingedrukt werd.



hogere balken=hogere trapweerstand
lagere balken= lagere trapweerstand
elk balkensegment houdt 3 waarden in

elke van de 10 tijdsbalken houdt 1/10 deel in van de opgegeven trainingstijd.

Trapweerstand: door middel van de + / - toets kunt u steeds - in alle programma's - de trapweerstand aanpassen. De Wijziging kunt u op de balkhoogte en op het display LEVEL aflezen – hoe hoger het balkje, hoe hoger de weerstand en omgekeerd. Ieder balksegment staat voor 3 waarden. De gekozen waarde wordt door het display LEVEL weergegeven. De wijziging heeft uitwerking op de actuele en de volgende tijdpositie. **De hoogte van het balkje geeft de belasting aan, geen terreinprofiel.**
Programmaprocédés worden op het display grafisch voorgesteld. Het verloop van de individuele programma's gebeurt in overeenstemming met de weergave van het balkdiagram in het displayveld, bijvoorbeeld programma 3 = berg + dal enz. (daarbij is de balkhoogte = weerstand, de tijd wordt over de balkbreedte verdeeld)
• Na programma-instelling onvoorwaardelijk toets „S“ indrukken wanneer er met de training gestart wordt. In het andere geval volgt er geen weergave van de polsslag, wattinstelling etc.

In principe zijn al de vastgestelde en weergegeven waarden niet geschikt voor geneeskundige analyses.

A. Instelmogelijkheden van de programma's:

Programma's	Instelling
P1 - P13	tijd, afstand, kcal, leeftijd
P14	tijd, afstand, kcal, leeftijd, watt
lichaamsvet	geslacht, grootte, gewicht, leeftijd
beoogte pols.	tijd, afstand, kcal, maximale limiet
polsslag P.	tijd, afstand, kcal, leeftijd
U1-U4	tijd, afstand, kcal, leeftijd, 10 gedeeltelijke intervallen

Displays in een overzicht:

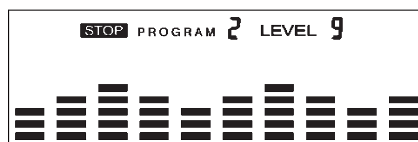
Functie	**Maximale displaywaarden**	**Instelmogelijkheid**
Tijd	00:00 - 99:00 opwaarts 99:00 - 05:00 neerwaarts	Handmatig 01:00 – 99:00 Programma 05.00 – 99:00
Snelheid	0,0 - 99,9 km/h	Niet instelbaar
Afstand	0,1 - 999,0 km	1,0 km - 999km
t/min	15 - 999 tpm	Niet instelbaar
kcal	0 – 9999 kcal	5-9995 kcal
Watt	00 -999 watt	40-250 Watt
Leeftijd	10 - 99 jaar	10 - 99 jaar
Polsslag	40- 240 slagen	60 - 220 slagen
BMI	1 - 99,99	Niet instelbaar
BMR	1 – 9999 Kcal	Niet instelbaar
Vet %	5% - 50%	Niet instelbaar
Lichaamstype	1 - 9	Niet instelbaar
Fitnesscijfer	F 1,0 – F 6,0	Niet instelbaar

A. Programmakeuze:

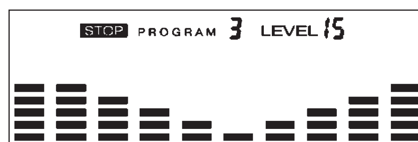
Programma 1 (handmatig)



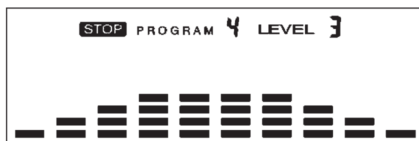
Programma 2 (omhoog - omlaag)



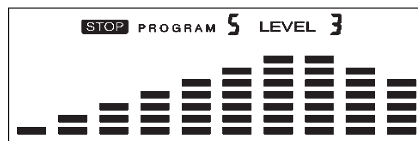
Programma 3 (dal)



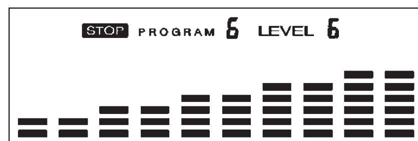
Programma 4 (fitness)



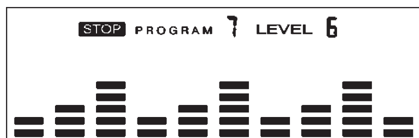
Programma 5 (platform)



Programma 6 (berg)



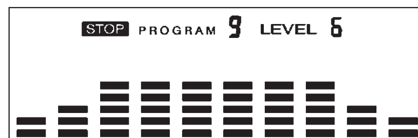
Programma 7 (interval)



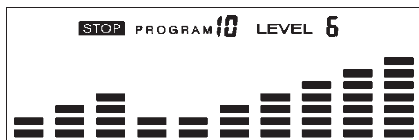
Programma 8 (rollend)



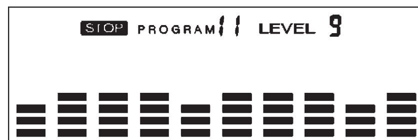
Programma 9 (plateau)



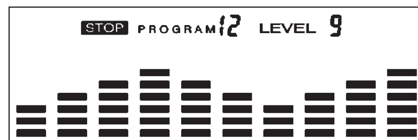
Programma 10 (rotsen)



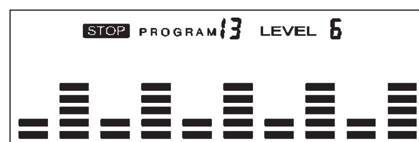
Programma 11 (interval)



Programma 12 (heuvel)



Programma 13 (fart lek)



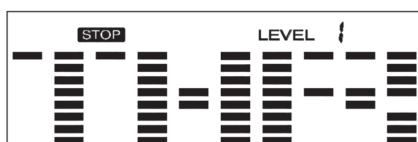
Programma 14 (watt-toerentalonafhankelijk)



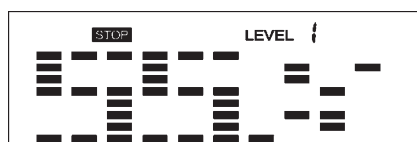
Programma lichaamsvet



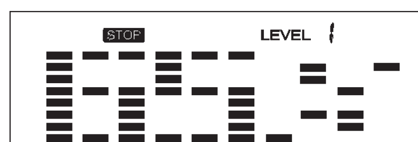
Programma beoogde polsslag



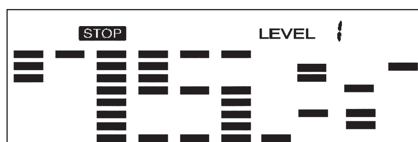
Programma 55% max. polsslag



Programma 65% max. polsslag



Programma 75% max. polsslag



Programma 85% max. polsslag



Programma gebruiker U 1



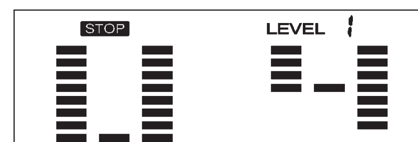
Programma gebruiker U 2



Programma gebruiker U 3



Programma gebruiker U 4



Programma 1: *handmatig*
Dit programma komt overeen met de functies van een normale hometrainer. Zo worden hier de tijd, de snelheid/t/min, de afstand, de watt/Kcal, de actuele polsslag en de waarschuwingspolsslag permanent in het displayveld weergegeven. Door om te schakelen met de toets „F“ kan er bovendien van watt/afstand/t/min naar Kcal/afstand total/snelheid overgeschakeld worden. Door middel van de toetsen „+“ en „-“ kan de trapweerstand handmatig ingesteld worden.
Alle waarden kunnen met de hand bediend worden – **er volgt geen automatische regeling.**

Programma's 2 -13: *fitness*
Hier zijn er verschillende trainingsprogramma's vooraf ingevoerd. Bij de keuze van één van deze programma's volgt er een automatisch programmaprocédé, dat verschillende intervallen omvat. De verdeling gebeurt in moeilijkheidsniveaus en in tijdintervallen. U kunt echter steeds op het programma beroep doen om trapweerstand of tijdverloop te wijzigen. Bovendien volgt er een overeenkomstige balkweergave in het displayveld.

Programma 14: *wattprogramma*
Hier kunt u uw individuele wattvermelding invoeren. Binnen een bepaalde tolerantiezone wordt de trapweerstand automatisch – **onafhankelijk** van de trapfrequentie door de computer bijgeregeld zodat u zich steeds in de vooraf ingevoerde zone bevindt.

Programma: *lichaamsvet*
Hier berekent de computer na de invoer van uw persoonlijke gegevens zoals geslacht / grootte / gewicht en leeftijd uw waarden voor de BMI, BMR, lichaamsvetgehalte en lichaamstype. Het resultaat wordt weergegeven.

Programma *beoogde trainingshartslagfrequentie THF:*
Hier kunt u uw persoonlijke - optimale trainingspolsslagfrequentie **THF** vooraf invoeren. Binnen een bepaalde tolerantiezone wordt de trapweerstand automatisch door de computer bijgeregeld zodat u zich steeds in de vooraf ingevoerde zone bevindt.

Programma *polsslag:*
Hier berekent de computer na de invoer van uw leeftijd zelfstandig uw maximale hartslagfrequentie en afhankelijk van het programma de corresponderende - op 55% / 65% / 75% of 85% - aangepaste beoogde frequentie van de training. Deze gewenste waarde wordt weergegeven. De trapweerstand wordt automatisch door de computer bijgeregeld om bij deze beoogde frequentie te blijven.

Programma's U1-U4: individuele trainingsprogramma's (U1-U4)

FOUTMELDINGEN:
Bij iedere nieuwe start voert de computer een sneltest op goede functioneerbaarheid door. Indien dan toch eens niet alles in orde is, geeft de computer drie verschillende foutmogelijkheden aan:
E 1 Dit symbool en een waarschuwingsgeluid verschijnen wanneer de bedrading verkeerd aangesloten is.
Controleer al de kabelverbindingen, meer in het bijzonder aan de stekkers. Na oplossing van de fout de toets „S“ 2 seconden lang ingedrukt houden om het systeem terug op 000 te zetten.
E 2 Dit symbool verschijnt wanneer de meetwaarden niet correct zijn of wanneer de IC beschadigd is.
E 4 Dit symbool verschijnt wanneer er in het lichaamsvet programma bij de meting geen signalen van de handpuls ontvangen worden

POLSSLAGMETING:
1. *Handpulsmeting*:
In het linkse en rechtse stuurgedeelte is telkens een metalen contactplaat, de voelers, voorzien. Verbind de kabel met de aansluiting 5 op de computer. Gelieve erop te letten dat steeds beide handpalmen **gelijktijdig** met normale kracht op de voelers liggen. Zodra er een polsslag volgt, knippert er een hart naast het polsslagdisplay.
(De handpulsmeting dient slechts ter oriëntatie omdat het door beweging, wrijving, zweet etc. tot afwijkingen van de effectieve polsslag kan komen. Bij een klein aantal personen kan het tot foutieve functies van de handpulsmeting komen.
Indien u moeilijkheden met de handpulsmeting ondervindt, raden wij het gebruik van een cardioborstgordel aan.
Toets „START“ beslist indrukken, anders volgt er geen polsslagmeting.

FITNESSCIJFER / FUNCTIE „ONTSPANNINGSPOLSSLAG“
Uw ergometer biedt de mogelijkheid, een evaluatie van uw individuele fitness in de vorm van een „fitnesscijfer“ door te voeren.
Het meetprincipe is gebaseerd op het feit dat bij gezonde, goed getrainde personen de polsslagfrequentie binnen een bepaalde tijdspanne na de training sneller daalt dan bij gezonde, minder goed getrainde personen. Voor de vaststelling van de fitnesstoestand wordt er daarom op het verschil van de polsslagfrequentie op het einde van de training (beginpolsslag) en één minuut na het einde van de training (eindpolsslag) beroep gedaan.
Start deze functie pas wanneer u een tijdje getraind hebt. Vóór het begin van de functie „Ontspanningspolsslag“ moet u uw actuele polsslagfrequentie laten weergeven doordat u uw handen op de handpulsvoelers legt of met cardioborstgordel traint .
1. Druk de toets „Test“ in en leg daarna beide handen voor de polsslagmeting tegen de voelers.
2. De computer gaat over naar de modus „STOP“, in het midden van het display wordt er een groot hartsymbool weergegeven en de automatische meting „Ontspanningspolsslag“ wordt geïntroduceerd.
3. De tijd, die op het display begint, wordt 0:60 aan achteruit geteld
4. In het veld „Beoogde polsslag „ wordt de beginpolsslag in het begin van de meting weergegeven. Daarbij wordt er op het gemiddelde van de vier hoogste polsslagwaarden tijdens de laatste 20 seconden vóór het indrukken van de toets „Fitness“ beroep gedaan.
5. In het veld „Polsslag“ wordt de op het gegeven moment gemeten polsslagwaarde weergegeven.
6. Na verloop van één minuut is de tijd terug naar 0:00 gegaan en weerklinkt er een signaalgeluid. De motor keert terug. In het veld „Polsslag“ wordt de eindpolsslag op het tijdstip 0:00 aangegeven. U kunt nu uw handen van de polsslagvoelers verwijderen. Na een aantal seconden verschijnt in het midden van het display uw fitnesscijfer van **F 1,0 - F 6,0** (systeem met schoolcijfers).
7. Om verder te trainen, drukt u de START-toets S in.

Trainingshandleiding

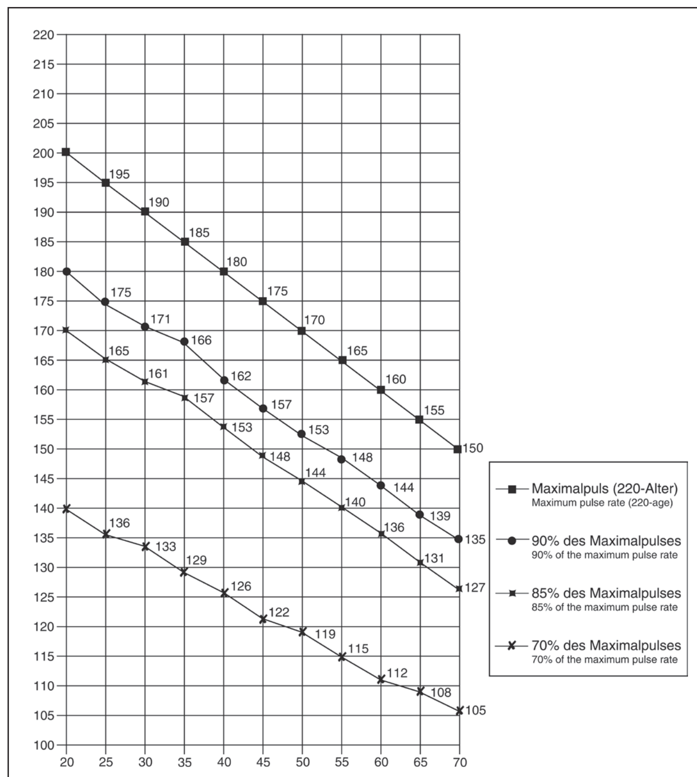
De onderstaande factoren moeten in acht worden genomen bij het bepalen van de benodigde training voor het bereiken van een merkbare verbetering van uw figuur en gezondheid:

1. Intensiteit:
De mate van lichamelijke belasting bij de training moet de normale belasting overschrijden, zonder dat u daarbij buiten adem en/of uitgeput raakt. De hartslag kan een geschikte richtwaarde voor een effectieve training zijn. Tijdens de training moet deze tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag liggen (zie de tabel en formule om deze te bepalen en te berekenen). Tijdens de eerste weken moet de hartslag tijdens de training in het laagste deel hiervan, rond 70% van de maximale hartslag liggen. In de loop van de daaropvolgende weken en maanden zou de hartslag langzaam tot de bovengrens van 85% van de maximale hartslag moeten stijgen. Hoe beter de conditie van degene die traint is, des te meer moet het trainingsniveau stijgen om tussen de 70% tot 85% van de maximale hartslag te komen. Dit kan worden bereikt door langer te trainen en/of door de moeilijkheidsgraad te verhogen.
Wanneer de hartslag niet op het display wordt weergegeven of wanneer u voor de zekerheid uw hartslag wilt controleren, omdat deze door eventuele gebruiksfouten enz. onjuist weergegeven kan zijn, kunt u het volgende doen:
De hartslag op de gebruikelijke wijze meten (bijv. de pols voelen en het aantal slagen per minuut tellen).
De hartslag met een geschikt en geijkt meetapparaat meten (verkrijgbaar bij gezondheidsinstellingen)

2. Frequentie:
De meeste experts adviseren een gezondheidsbewust dieet, dat op uw trainingsdoel moet worden afgestemd en drie tot vijf maal per week een lichamelijke training. Een normale volwassene moet tweemaal per week trainen om zijn huidige conditie te behouden. Om zijn conditie te verbeteren en zijn lichaamsgewicht te veranderen moet hij minimaal driemaal per week trainen. Natuurlijk is de ideale trainingsfrequentie vijf maal per week.

3. Planning van de training
Iedere trainingssessie moet uit drie fasen bestaan: een “warming-up”, een “trainingsfase” en een “cooling down”. In de “warming-up” moet de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam toenemen. Dit kan worden bereikt door vijf tot tien minuten lang gymnastiekoefeningen te doen.
Daarna moet de eigenlijke training (“trainingsfase”) beginnen. De trainingsbelasting moet de eerste minuten laag zijn en dan gedurende een periode van 15 tot 30 minuten zo toenemen, dat de hartslag zich tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag bevindt.
Om de bloedsomloop na de “trainingsfase” te ondersteunen en om spierpijn of verrekte spieren te voorkomen, moet de trainingsfase door een “cooling down” worden gevolgd. Hierbij moeten vijf tot tien minuten lang stretchoefeningen en/of lichte gymnastiekoefeningen worden gedaan.
Voor meer informatie over uitoefening van warme up, oefening te rekken of algemene gymnastische oefenen in onze downloadarea onder www.christopeit-sport.com

4. Motivatie
De sleutel tot een succesvol programma is een regelmatige training. U kunt het beste een vaste tijd en plaats per trainingsdag vaststellen en u ook geestelijk op de training voorbereiden. Train alleen met een goed humeur en houd uw doel voor ogen. Met een continue training zult u zien dat u per dag vooruitgang boekt, dat u zich verder ontwikkelt en dat u uw persoonlijke trainingsdoel beetje bij beetje nadert.



Berekeningsformules:	Maximale hartslag (220 - leeftijd)	=	220 - leeftijd
	90% van de maximale hartslag	=	(220 - leeftijd) x 0,9
	85% van de maximale hartslag	=	(220 - leeftijd) x 0,85
	70% van de maximale hartslag	=	(220 - leeftijd) x 0,7

Service / Hersteller

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.





Service:
Tel.: +49 (0)2051/6067-0
Fax: +49 (0)2051/6067-44

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com
http://www.christopeit-sport.com

